國術理論概要目錄

附錄

國術理論概要

第一章　國術進化概論

第一節　概論

在進化史上有一個極大的罅隙，雖在地質學與人類學，也都不能供給我們以彌補的知識。這罅隙便是文化的原始期，仍為無從查考。

我們用現在的知識，研究原始的武術，雖則大概不過是些臆說，假如以科學的事實為根據，我們所得到的結論，至少總可以放出些光明，說明這黑暗時期，比荒誕的故事，較可徵信。

大凡歷史較古的民族，大半沒有記載的。沒有記載，並不是完全沒有歷史，不過記載的乃是文化發達以後的成績；而在沒有記載以前，當然還有許多可以記載，而無從記載的。這種情形，在中國可說大都相同，不僅僅是武術。

我們追溯那階段極長久的野蠻時期，包括自文化初期至農業與牧畜時代，在此階段的人類生活，是靠着採集野生植物獵獸捕魚，但是外界的侵襲，環境的限止，人類爲滿足他們的生存慾，便不能不有一種防禦。他們所用的原始的武器，除却本身的力量，那一切工具武器，都是用木石，或其他直接採來的物質造成的。

人類的祖先，脫離樹上生活，到了新環境時候，便有一種工具是手；手雖然不是工具，但是一切的工具，都是手造出來的。動物中，如猿用木杖行路，擲石塊樹枝及有刺的果實，在其敵人頭上，用石打破有殼的果實，這種現象，雖至今日，還未曾進化，可是他發生的動機，便是應付他本身的需要，自衞的禦敵。

人類自脫離樹上生活以後，他與熊一樣的用足跟行步，就可以自由的應付新的環境。人類既知道捕殺禽獸，便不要知道用石子敲果實。再進一步，卽能用石子打擊石子，成他所希望的形像。以後造就法國古物學者所謂拳擊（Co

up de poing）這種工具於是改良進步，成其他的武器。

人類既然造出相當的武器，這武器的發展，對於他以後的生存競爭，自是一種主要的力量，特別用作戰爭的武器，爲最重要。在羣衆中最初能揮長槍斧頭的，當然可將其他族羣攻敗，無論體力若何強大的民族，也要被能用武器的攻敗，同時體力最強，智慧最高，軍器最備的，必能制勝一切。

所以人類心靈也就看出，創造的腦筋，要比蠻野的武力占優勝。這便是造成以後進步的適用的武術的原動力。

第二節　原始之武術

武術爲人類自衞之才具，在昔太古之民，與物爲友，無妒害之心，物既不爲我敵，我亦無所用其自衞之才具，渾渾噩噩，類能終其天年。逮機智羼起，漸知賊害，萬物供其嗜欲，而虎豹蛟龍獅象豺狼之爪牙，得十百倍銳利於人，故物之猛

鷙難馴者，非特不受人困，有時反足以害人；於是相與鍛其肢體，鍊其手腕，以謀制勝之術。即如初民之構木爲巢，以避迅雷烈風暴雨之侵襲，亦所以避禽獸之傷害也。斯時人類飲禽獸之血，被禽獸之皮，物之不甚猛鷙者，莫不爲人所殘賊；而其獵取禽獸，則必蹤躍搏擊，擒捕追逐。太古之武術，蓋肇端於此。是故以消極言，武術爲人類自衛之才具；以積極言，武術亦爲人類制勝克敵之本能也。

初民獵取禽獸時，蹤躍搏擊，擒捕追逐，何以爲武術之肇端乎？蓋其蹤躍搏擊，擒捕追逐，必有身法手法寓乎其中。其爲法也，一出乎自然，惟求適用而已。今夫螳螂處乎新茁草中故其色青，蚱蜢處乎已枯草中故其色灰黃，所謂保護之色自衛之具也；盡出天然之適用。初民之武術，亦猶是也。惟身無堅毛剛鬣之被，肢無銳爪，口無利牙，處乎深林山澤之中，與禽獸伍，自衛且不足，何能制勝？乃不得不於天然自衛之外，別求物之相助。於是用於近者有干戈矛戟之製；及於遠者有弓弩矢箭之創。然無法以運用之，反爲自衛之贅。故干戈矛戟之用法精，而

擊刺斬斫，足以敵獅虎之猛；弓弩矢箭之用法精，而遠射高發，莫不中的，雖鷹鷙之高遠迅疾，亦可獵取。惟當時金用未廣，戈矛箭簇，皆爲石製，且文化未彰，不見記載，幾經歐西歷史家與地質家之探掘，略得石製戈矛箭簇之痕跡而已。

第三節　古代之武術

我國武術有史蹟之可尋者，昉乎軒轅。蓋自神農氏衰，諸侯相侵伐，炎帝榆罔不能征，於是軒轅習用干戈以征，不享諸侯賓從，更修德振兵，教熊羆貔貅貙虎以與榆罔戰於阪泉之野，三戰而後得志。當時蚩尤好兵喜亂，作刀戟大弩，以暴虐天下，軒轅乃徵師諸侯，戰蚩尤於涿鹿之野，蚩尤能作大霧，軍士昏迷，軒轅爲指南車，以示四方，遂擒戮蚩尤。故干戈之習用，始於黃帝；而刀戟大弩之作，則始於蚩尤。此有史乘之可稽，事蹟之可證信者也。然當時戈矛弩箭，師旅習用之，行伍之間，莫不精通。執干戈以衛社稷，武術之用益廣矣。

鬪之戰陣，步戰不足以勝騎，騎戰不足以勝車；然車善捍禦，不如馬戰之驍疾，馬善馳突，不如步戰之聚散便捷。黃帝之戰榆罔，尙屬步戰；及戰蚩尤，而作指南車，是爲車戰之濫觴；其後善戰者，必以車；善獵者，亦必以車。於是當時武術，遂由徒步而進爲射御。自夏誓御以正而勝有扈；商湯龍旂十乘以克有夏車戰之由來尙矣。其車士也，取年四十以下，身長七尺五寸以上，走能逐奔馬，馳而乘之，前後左右上下周旋，能束縛旌旗，力彀五石弓，射前後左右皆中的者，方得中選。一車甲士三人，左持弓，右持矛，中執轡爲御。故夏商以降，民間武術，戈矛射御，莫不精通，車上步下，皆能勝任，良以車乘之制，一車甲士三人，步兵七十二人，以挾衛之也。

古之以勇武鬪而見諸載籍者：夏有推移，大戲，殷有費仲，惡來，皆足走千里，手裂兕虎；夏桀之勇，能推大犧；晉郤犨之力，威於四鄰，能以人投人，以車投車；公孫接侍齊景公獵，一搏貑而再搏乳虎；古冶子從景公濟於河，黿啣左驂以入砥

柱，治潛行逆流百步，順流九里，得黿而殺之，左操驂尾，右挈黿頭，鶴躍而出；至若孔子之勁力能托國門之關，而不肯以力聞，其射於矍相之圃，觀者如堵，則孔子之武術，尤後世莫及。此皆古之勇武也。又如養由基之百步貫楊，甲徹七札；紀昌學射於飛衞，能貫蝨中心，則又以善射稱於當世。管子曰：『於子之鄉有拳勇股肱之力筋骨秀出於衆者，有則以聞。』足見三代時之武術，不特以射御勇力見長，徒手拳術早已肇端矣。

春秋戰國而還，世道衰微，諸侯或驅車逐利於原隰草莽之間，往往有還濘而止，絓木而止，於是寢車戰而用徒者，始於鄭莊公；寢車戰而用騎者，始於趙武靈王。然後車上之武藝，不適於戰役；而徒步與馬上之戰術，遂日練習而精深。秦漢以來，偏重馬戰，故漢時天水隴西上郡材官騎士，佈滿郡國。高祖之世，雖未嘗設科取士；而一時奇才猛將，或出於餓隸黥徒之中，或拔於鼓刀販繒之賤。可見民間武術，亦嘗研習不廢。迨漢武帝詔求文武，於是衞青出於奴隸，日磾出於降

敵，漢之得士，於斯爲盛。自武帝詔求文武而後，有成帝詔北邊二十二郡舉勇猛知兵者，平帝詔郡國舉勇武明兵者，安帝永初中詔舉列將子孫明戰陣任將帥者，建光中詔舉武猛堪將帥者，順帝詔選剛毅武猛有謀略任將帥者，靈帝詔舉明戰陣之略者，武舉科目，既詳且備，上以此勵下，下亦以此爲功名之階，於是武術大盛；惟得士不如高祖之世者，時使然也。雖然，成周以射御之官，出爲六卿之將，次者則居皆比閭族黨之師，行皆卒兩師旅之帥，雖未另立名目，以事徵求，已有用武取士之意。迨漢以兵法召募，遂有用武取士之實。考漢世以勇武名者：項羽力能扛鼎，怒目一叱，雖樓煩之善射，目不敢視，手不敢發，還走入壁，不敢復出；雖赤泉侯之善騎，爲之人馬俱驚，辟易數里。是以羽喑噁叱咤，而千人皆廢。董卓膂力過人，雙帶兩鞬，左右馳射。益延身長八尺，彎弓三百斤，皆以勇著；延獨以氣聞。典韋善舞雙戟，重八十斤，稱帳下壯士。許褚力大無窮，號軍中虎癡。關羽策馬斬顏良於萬衆之中。馬超襲足而斬郭援。此皆勇力超倫，武藝絕羣，史册所記，有

足徵也。至於民間拳術，則後漢之郭義；發明長手，而華陀創制五拳，實爲後世少林五拳之淵源也。

晉尚清談，民俗媮安，武術中落，徵求之舉，鮮見記載，有得聞者：則馬隆募士立標簡試，自旦至中，得腰引弩三十六鈞，弓四鈞者，三千五百人。桓石虔矯捷絕倫，從父獵於荆州，猛獸被數箭，諸督將知其勇，請石虔拔箭，石虔因急往拔，得一箭，猛獸跳，石虔亦跳，高過獸身，復拔一箭以歸。王彌弓馬迅捷，膂力過人，號爲飛豹。五代繼晉之遺，猶存文弱之風；而民間武術尚有可紀者：如宋之劉亮善刀楯，每戰以刀楯直盪，往輒陷決。齊之桓康，摧堅陷陣，膂力絕人，善舞刀楯，十餘人以水交灑不能着。梁之王神念，少善騎射，既老不衰，嘗於高祖之前手執二刀楯，左右交度，馳馬往來，冠絕羣伍。羊侃少而雄，膂力過人，所用弓十餘石，嘗於兗州堯廟踢壁，直上至五尋，橫行得七跡；渭橋有數石人，長八尺大十圍，侃執以相擊，悉皆碎破。魏之康生，驍勇有武藝，弓力十石，矢異常箭。傅叔偉膂力勝人，彎弓三百

斥，左右馳射，立馬上與人角騁。隋之榮毅，驍勇善戰，射斃羣盜，所向皆捷，諸賊憚之，爲作歌曰：『長白山頭百戰場，十十五五把長槍，不畏官軍十萬衆，只畏榮公第六郎。』總上觀之，晉及五代徵舉之政雖廢，而武術之研究尚有一線之續也。迨達摩卓錫西來，而後武術爲之一變。

第四節　中古之武術

漢晉五代之世，不乏魁奇卓特之士，然武藝獨精於弓馬刀楯之術。故漢武詔選良家子弟，以補羽林，詔募猛士，以詣公車，雖有振武之名，實爲其私家勳業之建。而功名之士，常以此相勗，一出於進身之階。故强弓勁弩以徹堅中的爲奇，利刃長槊以摧鋒挫銳爲上，類皆將帥之裔，師旅之舊，民間之專心研習實鮮。下至唐代，當宿老既死，將帥乏人之日，因開翹關負重之選；而所選皆奸悍無賴，以之守邊入禦，鮮有知方者。雖漢武喜觀角觝戲，隋文嘗募善撲者，不過如江湖之

流，鬻技之徒耳！不足以概拳藝也。唐之武舉，始於武后，法雖不足稱，然如郭子儀者，烏可謂不足道耶！自薛謙光建議選將，遂不取弓馬，於是唐代重文雅而輕武節，樂爲賢良方正，恥爲將帥邊寄之名，武藝遂一落千丈，不可復振。故富弼奏請，藩鎮於文武官中，各舉明兵法習武略者以獻。蘇洵上書，請復武舉策，以權略之外，便於弓馬出入險阻勇而有謀者。宋仁宗天聖八年，親試武舉十二人，定步射騎射之法。司馬光奉勅考試武舉，先試弓馬，合格卽試策略。自宋以來，武科史不絕載，所選皆曉暢兵機，練習邊事，才略卓然，可備任使。然應選之士，盡皆大言之勇夫，攻堅摧敵之將帥，豈足盡天下之貔貅乎？民間之拳藝，當別尋蹊徑也。

今之言技擊者，必曰少林。攷少林寺，在河南登封縣北，少室山之北麓。山與中嶽比，嵩山爲太室，此爲少室也。爲後魏孝文帝太和年沙門跋跎開創。隋文帝改名陟岵。唐代復名少林。內有唐武德初秦王告少林寺主教碑。梁武帝天通元年丁未，天竺聖僧達摩禪師，托鉢來廣州，梁武帝迎至金陵，與談佛理，深悟禪心，

渡江往魏。孝明孝昌年間，駐錫於少林，傳授衣鉢，講談禪理，爲禪宗初祖。面壁九年，而化道像入壁。故今寺右有面壁石云：「有所謂面壁庵者，卽達摩面壁處也。」按達摩卽迦佛陀一音之轉譯。卽爲法禪師講談佛理時，徒衆精神萎靡，筋肉懈弛，每流法入座，卽昏鈍不振，乃訓示徒衆欲明心見性，必先强身，欲靈魂悟徹，必先軀殼無損；若一入蒲團，卽志迷神昏，何能明心見性？於是創一十八手，令徒衆按日練習。所謂一十八手者：曰朝天直舉（二手）曰排山運掌（四手）曰黑虎伸腰（四手）曰鷹翼舒展（一手）曰擄肘鈎胸（一手）曰挽弓開膈，（一手）曰金豹露爪，（一手）曰腿力跌蕩，（四手）共一十八手，卽十八羅漢手也。達摩既化，其徒曇宗等，佐唐太宗平王世充有功者十有三人，皆能習此一十八手，運用精巧，應變無窮。嗣後宋太祖趙匡胤，研習最深，堪稱此中能者；精三十六長拳，六步拳，猴拳，囮拳等。定鼎以後，虔其書於嵩山少林寺，後世傳習太祖之拳者，稱爲太祖門。宋岳武穆，則專功於雙推手，亦得少林上乘功夫，有三

十六擒拿，七十短打，傳世後世，傳習岳氏之拳者，稱爲岳派。及金元之時，有白玉峯者，剃髮入山，實得少林派之衣缽。以傳覺遠上人，變化增益十八手爲七十二手，化散爲整，錯綜參互，盡其體用，復從七十二手，增爲一百七十三手，遂有五拳之流傳。五拳者：龍虎豹蛇鶴，所以鍊神骨力氣精者也。蓋漢華陀之五禽戲拳：曰虎鹿熊猿鳥，白氏師承其意，改爲龍虎豹蛇鶴焉。而與白氏同時之李叟所傳大小拳，陝洛川楚等處，至今多宗之。

自達摩創少林拳術以來，遠近之叢林禪院，莫不奉爲師法。覺遠上人恐不肖之徒，溷跡其中，爲佛門累，愀然憂之。乃重立戒約十條，以示來玆。凡出少林之門者，守之維謹，無敢或違。其大意一曰：習此所以强健體魄，朝夕從事，勿得中輟。二曰：精乎此者所以自衞，勿得恃技好勇，違反清規。三曰：宜敬重師長，依從命令。四曰：對同輩和順溫諒，誠信勿欺。五曰：挈錫遊行時，勿輕顯技術。六曰：同門須相援助，勿逞憤相交。七曰：戒酒肉。八曰：戒女色男風。九曰：勿以技妄授非人。十曰：戒

好勝之心。自上人佈此戒約後，緇衣之流，漸趨愼重。其後又有所謂十二規條，十不許，十願者，徒衆亦須嚴守之。十二規條，一曰：尊師重道。二曰：苦練功夫。三曰：不准奸淫及衣冠不整。四曰：不准以下犯上。五曰：不准妄言亂語。六曰：不准以大壓小，公報私仇。七曰：不准高聲爭論。八曰：不准翹脚架腿，開口駡人。九曰：不准唆弄是非。十曰：不准漁利盜竊。十一曰：要不恥下問。十二曰：要克己成人。十不許曰：一不許欺奸婦女，二不許搶孀逼嫁，三不許欺侮善良，四不許刼奪財產，五不許酗酒滋事，六不許傷殘世人，七不許胡作非爲，八不許背棄六親，九不許違拗師長，十不許交結匪人。十願者：一願保國安民，二願抑强扶弱，三願救世濟人，四願鋤惡除奸，五願保助孤寡，六願仗義疏財，七願見義勇爲，八願興旺門第，九願捨身救難，十願傳授賢徒。凡來寺欲習拳術者，十二規及十不許，須人人遵守，並於進堂之日，跪於佛前，口誦十願，再於師前發十願，永不敢忘，並重伸誓言。故少林僧人，挾技游行者，類皆溫謙和順，濟世扶人，爲世仰重。覺遠以其技授一貫禪師，一

貫苦心練習，藝過同輩，專練一指；而覺遠之同學馬士龍，識一貫可造，復以神拿術，內家氣功，及玉川劍術，盡秘授之。由是一貫以覺遠之少林，兼擅馬氏之內功。及覺遠馬氏先後逝世，一貫乃遊行黔中，授其技於川中胡氏。而胡氏師事維謹，爲人樸厚純良，求術甚專，乃悉心指示，胡遂盡得一貫之技，挾貲隨癲師遊歷燕晉秦齊名都大邑，技益精進。至今南北少林之徒，尚稱道胡氏。胡氏之功，亦專於一指。一貫圓寂後，胡氏數十年中，運其精力於一指，川黔巨子，莫不爲胡氏一指折服。蓋其指出如鐵，周身之力，皆貫注之，與人搏禦，以一指力勝拳掌萬萬也。胡氏門徒，以楊獨眼、馬北雄二人最著。楊氏之術，流傳湘黔之交，馬氏之技，則流傳於川中。至今蜀中人士，猶有傳其衣缽者。一貫之後，復有澄隱上人、獨杖僧等，皆此中巨子也。

朱明鼎革以後，故老遺臣，不願食異族之祿，相與遁入空門，匿跡於清靜之地，待時機之至，以圖恢復明社。遂督勵禪門徒衆，日事練習拳術，孜孜不已，精益

求精。少林技擊，遂盛極一時。於是重申戒約，謹授門人奇技，異能之徒，莫不識道德品格之重。其戒約十條，錄要如下：一、習技以恢復中原爲志，朝夕勤修勿懈。二、每晨必至明祖前行禮叩禱，然後練習；晚寢亦如之。三、演習時，以退後三步，再前三步，名爲踏中宮，示不忘中國。四、同宗宜親愛如兄弟，互助互礪，違者以反教論罰。五、習時先舉手行禮，兩手作虎爪，以手背相靠，手與胸齊，示反背異族不忘中國。六、遇較量時，先舉手如上行禮式，同派必和好；若爲他派，非萬不得已，勿輕擊其要害。七、愼擇門徒，非樸厚忠義之士，不可妄傳以自己平生得力之專門手法；尤不可妄授。八、不忘恢復之志；不知此者，謂之少林外家。九、以慈悲爲主，宜濟危扶弱，不可逞强凌人。十、尊重師道，敬長友愛，除貪祛妄，戒淫忌狠。不謹遵者，與衆共罰之。自是以後，少林禪室，遂爲革命之淵藪。迨清康乾之間，漸爲清室所聞，投其所忌，而少林寺遂兩次被燬，僧徒死者數百餘衆，遂散走四方，授徒餬口。少林宗法雖因此中落，而其傳布乃得遍於南北。

粵中有蔡九儀者，亦爲一貫之高足，崇禎時以武科起家。明社既屋，遁跡少林，平時不以技眩人，亦鮮知之。長超舉術，精腿擊法，與人搏，能飛躍尋丈外，疾如鷹隼。傳其技於子姪戚友，而以肇慶麥氏，番禺莫氏最精。麥得蔡之五拳秘拳法，遂爲兩粵冠，莫短小精悍，獨得蔡之超舉術及腿擊法。二人能專心練習，自出心裁，幾青出於藍。聲譽既隆，授徒益廣，二氏遂爲粵中技擊之泰斗。百餘年來，談拳術者猶嘖嘖稱道之。少林之傳於回回者：爲查拳門、紅拳門、花拳門、彈腿門、滑拳門、砲拳等門，盛行於北省者；爲少林門、潭腿長拳門、六合門、西洋門、心意門、形意門、八卦門、太極門、兩儀門、無極門、地躺門、五虎門、八翻門、彌祖門、韋陀門、五祖門、大祖門、羅漢門等，流入南方者；有鶴拳門、蛇拳門、狗拳門、豹拳門、猴拳門（即大聖門）、白鶴門、孔家少林門、孫家少林門、少林宇少林、大成門、南太祖門、八仙們、少林雲門、少林奇門、少林外功彈門等；而以潭查花洪爲北派之四大家。五花八門，莫非達摩一脈之相傳。所謂蓮藕荷葉同出一本也。各門皆有傑出之奇才，獨

到之功力，傳授門徒，自成家數，故門戶派別，實書不勝記也。

太極拳傳為宋張三峯所創，確否尚待考證。三峯字全一，名君寶，遼陽懿州人。明史載其狀貌，頎而偉，龜形鶴背，大耳圓目，鬚髯如戟，一衲一簑，啖升斗輒盡，日行千里，不事修飾，號張邋遢。本為少林入室弟子，練習最精深。後遍遊川蜀荊襄沔漢間，技愈進。融貫少林宗法，而專致力於神功呼吸之學，不事擊槍使棒，少林之上乘法門也。自從張氏學得為一元點穴之術，緇衣之流，相率從之，為少林別開生面另樹一幟。點法有三十六手，計輭麻穴、九昏眩穴、九輕穴、九重穴、九手法，亦有一指點、兩指點、斫點、掐點、掌點、膝點、肘點等，各適其用。結茆廬於湖北武當山，以煉丹修道，教授門徒，傳有長拳十三勢。明太祖聞其名，嘗於洪武十四年，遣使訪求不得。百年之後，其術流傳於陝西，以王宗最知名。溫州陳州間，亦有三峯弟子。及明嘉靖間，張松溪獨得真傳。松溪恂恂如儒者，初本少林外家，嗣得三峯之術，遂以武當見稱。然嘗敗少林某僧，故終身與少林為仇。後復得江西熊氏

印掌之真傳，技尤精進。印掌者，入立尋丈外，可以掌印擊之。其後又有少林僧數輩，聞其名，訪之於鄞之酒樓，僧甫舉手，松溪側身假力以還之，僧飛墮樓下，幾死。自是以後，武當少林遂以內外分門戶，殊水火不兩立矣。松溪傳四明葉繼美近泉及王桑、李化南、李威九、閻象川諸人，而以威九象川之技最精。諸人遞相授受，風動遐邇。葉繼美傳吳崑山、周雲山、單思南、陳貞石、孫繼槎；吳崑山傳李天目、徐岱岳；李天目傳余波仲、吳七郎；陳茂宏；周雲山傳盧紹岐；陳貞石傳董扶輿、夏枝溪；孫繼槎傳柴元明、姚石門、僧耳、僧尾；單思南傳王來咸、征南著。並擅點穴術，本有敬緊徑切勤五訣，而山右王宗岳，復著太極拳論，以張大之，其論愈深奧莫測，數傳至河南陳長興、蔣長發。陳長興傳楊福魁、楊露禪及李白魁、陳根雲。露禪傳其長子鎮，早死；次子班侯，名鈺；三子健侯，名鑑；及王蘭亭。班侯傳其子萬春、全佑及侯得山、陳秀峯。全佑傳吳鑑泉，鑑泉傳徐致一、趙壽村等。健侯傳其子兆熊、兆清、兆元、兆林、兆祥及劉勝魁、張義。兆熊字少侯，傳田紹麟、尤志學。兆清字澄甫，傳

武匯川、牛春明、閻仲雁、許禹生、陳微明、徐茗雪、陳若先、程穀如、吳志青；紹麟傳陳志進、葉百齡等。此太極拳一派之傳流也。

八卦門拳，始於無極，終於八卦，中分兩儀四象，先天後天，不知創自何人。聞有董海川者，精技擊，遨遊江皖，遇異人，得八卦拳技。後傳程廷華、李存義、尹福、馬維祺、魏吉、宋永祥、宋長榮、劉鳳春、梁振普、張占魁、史六、王立德；尹福傳馬桂；李存義傳尙雲祥、李文豹、趙雲龍、郝恩光、郭永祿、黃柏年、李海亭、耀亭兄弟；張占魁傳王俊臣、韓金鏞；程廷華傳張玉魁、韓奇英、馮俊義、闞齡峯、周祥、李文彪、秦成、孫祿堂。拳中藏十八躦羅漢拳，七十二截腿，七十二暗脚，及點穴法等，雖不能攷其所創始，然觀其變化錯綜，不外少林，而點穴之術，尤爲少林一貫禪師之專長，謂爲與少林異流同源可也。

形意拳，內含無極太極，五行八卦，與太極八卦二門，示異流同源。相傳明末清初，有蒲東諸馮人姬公諱際可，字隆風者，武藝超絕，適終南，得岳武穆拳譜數

編，融會其精微奧妙，即形意拳也。後傳康熙癸酉武舉陝靖遠總鎮曹繼武；繼武傳其技於山西戴龍邦；龍邦傳直隸李洛能；洛能傳同省郭雲深、劉奇蘭、宋世榮，山西車毅齊，江蘇白西園；郭雲深傳李魁元、許占鰲；劉奇蘭傳李存義、耿繼善、周明泰、孫祿堂等。形意門拳，既得自武穆拳譜，自屬少林宗法，而其十二生化而出。故孫祿堂自序形意拳學曰：『太極八卦，及外家內家二派皆同出一源。』信哉斯言！蓋今日之各派拳術，皆少林之支與流裔也。

南派拳術中，有所謂椿手派者，北派所無，惟吳派所獨有。練之者，以打椿為入室之門，凡練掌肘拳足功夫，舍椿莫屬。其椿以方一尺，厚三寸之木板，中鑿一孔，徑一寸五分，植以長五尺徑一寸五分之木棍，以掌肘拳足擊之。此中前輩如陳飛龍、譚國泰、曹凱、許雲南、鄭冠賢、朱凱遠、陳士貞、項金伯、許昭明、王行、楊步，皆以椿手著者也。

牽角術，亦為少林之傳派也。蓋岳武穆以練習拳，非身體敏捷，不能盡其奧

妙，若牛皋蠢笨之輩，得力尤難，遂由拳術中刀拿扣速、小綿軟巧、鈎掛連環、倚碰擠靠、閃轉騰挪、分筋錯骨、點穴離位、貓竄狗閃、兔滾鷹翻等法，推出各種動作，以成此術，無論智愚強弱，精熟之自能取勝也。

與率角相似者，爲日本之柔術，乃明末國人陳元贇，以少林跌撲之法，東渡授日人福野七郎，左衞門磯貝次郎，左衞門三浦與次郎，衞門寺嗣，日人祖述而變通之，遂名爲柔術云。

第五節　近代國術之趨勢

天下之事，盛極必衰，明清之際，少林拳藝，可謂盛矣，迨康乾之時，少林寺兩次焚燬，僧徒散遊四方，各以技術教授，而民間鑒於少林之被殘，視拳術爲召禍之階，不敢公然學習，而朝廷方以文學取士，已成重文輕武之風，矧如曾文正公左文襄公，皆以科甲出身，而立戰勳，武術遂不道於文人，而少林之徒，奔走四方

者，有時不足以餬口，遂流蕩江湖，鬻技以度生，又或挺而走險，藉其平日功夫，而爲飛簷盜劫之行，拳術益不齒於人，相戒子弟以習武爲下流，於是一落千丈，不可復振矣。迨前清宣統季年，天津霍元甲字俊卿，以俄人在上海鬻技，妄登廣告，自稱世界第一大力士，而眇視國人，攜門人劉正聲來滬上，既駭走俄人，復敗張文達師徒，慨然募資籌設精武體育會於上海，以潭腿門拳爲本，參授各派，張富有、趙連和又同時來會任教授，人材濟濟，盛極一時，其後日漸發達，各地分會，先後成立。民國八年宣傳至南洋，翌年吉隆坡、西貢、提岸、星加坡、芙蓉、庇能、金保等埠，分會陸續成立，至今國內外分會三十餘處，會員二十餘萬人，我國武術之中興者，元甲之力也。民國八年，編者設立中華武術會於上海，網羅教門各派，於是查拳門、滑拳門、紅拳門、砲拳門、彈腿門各派名手，如何玉山、楊奉眞、于振聲等，皆延致會中，擔任教師，更延聘摔角名家教授摔角，少林外家拳術遂風行於國內外。一時風起雲擁，紛紛請設分會，會員達十餘萬人，而斯時北方盛行太極形意

八卦，以楊澄甫、孫祿堂爲中心。十六年陳微明來上海，設立致柔拳社，於是南人亦漸有學習內家拳者，而國民心理，亦漸知恢復國術，爲救國運動之基礎。國民政府主席譚組庵常務委員李協和尤加注重，民國十七年三月四日，在國府開國術遊藝大會，表演國術，並集議組織國術館，以研究中國固有武術，融冶南北各家於一爐，募集經費，於三月二十四日正式開幕。其分支館，隸屬系統，以中央國術館爲最高機關，下分省國術分館與特別市國術分館；省分館下，爲縣市國術支館，縣市下，爲區國術社，區下爲村國術分社，里國術支社；特別市國術分館下，爲區國術社，區下爲里國術支社。其後上海鎭江等處，支館先後設立。政府提倡於上，民間奉行於下，行見國術重光，武風丕振，小而鍛鍊筋骨，強健身心，大之衝鋒折敵，捍國衞民，振萎靡怠惰之風，雪東亞病夫之誚，與數千年精武之國粹，吾於今後瞻之。

第二章　國術與社會道德

第一節　仁愛俠義之發源

處在弱肉强食的二十世紀，人與人之間，國與國之間，我們只看見職志自私，逞强凌弱，傾陷陰謀，偏窄忌嫉，整個社會，整個世界，沉浸在這陰鬱的黑影裏。在這黑影籠罩着的人生旅途上，疲弱的旅行者，只有瞻望着光明的前途，才可以消除一切的障翳，恢復人類的天眞，找到人生的眞諦，走進眞美善的樂園。這光明便是社會道德，只有道德，才能衝破黑暗，踏進樂園，只有仁愛俠義，才能蘇醒這已痲木的心靈，提高這已墮落的德性。這並不是偶然的，因爲仁是人類生存的基礎，愛是人類相互的維繫，俠是人類彼此的同情，義是人類行動的正軌。

武術注重的，不只是强健的體格，而是高尙的德性，在歷史上有許多武術家，可貴的一點，全在一個俠字。他們行動的概念是俠，而發這概念的原動力則

爲仁。別人痛苦，如自己痛苦的一般，故不畏險厄，甚至犧牲生命，去捨己救人。雖說也有許多綠林豪客，藉武術以逞其強梁，江湖藝人，藉武術以飲其口腹，武德的墮落，有許多顯明的實例；然而我們就超然的客觀，來看那些精於武術的盜賊，他們雖受社會經濟的關係，作凶惡殘暴的行爲，但是口號上，還說殺富濟貧，抱打不平，就事實上，仗義疎財，抑强助弱，拋開法律來說，那輕視金錢，重視信義的精神，在所謂士大夫中間，總可說盜亦有道，勝於那自私成性的人們遠甚。

就廣義的範圍來說，這仁愛俠義的道德，自然需要良好教育的灌輸；用武術來發揚，似乎跡近誇大。其實武術之所以能成爲武術者，其主要信條，就是武術的紀綱。由紀律戒條而產生的武術道德。最近由西洋傳來的運動，如田徑球類的比賽，稍諳體育的人，都知道不在錦標的奪取，而在某方運動員的體育道德，換言之，卽仁俠的精神。在歐洲中古時代，那風靡一世的武士，除了騎馬擊劍以外，便以援助弱者，主張正義，疾惡如仇，捍衛國家，爲無上的光榮。在日本幕府

時代，所謂武士，固然受封建思想的支配，而爲特別階級的衞士，但是那武士道，不僅是學柔術，練相撲，而在發揚他們的大和魂。再看我們中國，固有的道德，被所謂新人認爲死人的骸骨，鍍金的圈套，破壞吧！毀滅吧！這樣的喊着，新的道德何曾產生！我們先民遺留的仁俠的風尚，也同武術樣的將踏進墓門了。我們這樣的呼號着，我們是這樣的瞻望未來的光明，讓我們敲起葬鐘，把一切自私的惡魔，驅出社會之外，發揚仁俠的眞精神，用仁愛支配全世界，用俠義判斷眞是非！日本的大和魂，是武士道養成的；我們的中國魂，是要有開明的革命的新武術才能蘇生。呼吸些偉大的空氣吧！用武術養成武德來招回我們的國魂！

第二節　大無畏之修養

孫中山先生曾說：『我們要恢復民族精神，必須有自信力有大無畏精神。

本來要想奮鬬犧牲，而從事革命，必須有了大無畏的精神，才能努力進行，孔

子說過：『知者不惑，仁者不憂，勇者不懼。』又說：『大勇無畏。』其他如佛家所謂『大雄，』基督所謂『犧牲，』都是要他的信徒們，具有大無畏的修養的。大凡有了博愛的心，自然肯捨己救人去，有了犧牲的勇氣，自然就無所畏。主義的信仰，宗教的信仰，決不是一個柔怯的懦夫所能夠的。譬之平日，偶見一件稍可駭愕的事，在普通人立時面目變色，手足失措，神魂搖蕩，氣息上游；這在武術家，是不會發生的。可知武術不特是鍊身，而且鍊心。

所謂心者，原是意識的抽象名詞。道家說『人之一身主宰在乎一心，心君也，手足臣民也，君有乾綱獨斷之明，而後臣民效指揮如意之勢。』儒家說：『心天君也，天君泰然，百體從令。』譬如倉猝應變，普通人都心旌搖搖，不知所措；要是能心定，自然泰山崩於前，麋鹿遊於左，而無動乎中了。再說鍊身，身是整個的肢體，想要養成健全的精神，則必先有健全的身體。譬如一個柔懦的病夫，任何時都會感到恐怖，如使一個強健壯偉的健兒，當然能卒然臨之而不驚，無故加

之而不怒一切他人不敢作的事，他也可以放心大膽的做去。現在我們只要檢閱我們國民，大多數是恐怕死亡，畏懼危險，這是亡國的象徵，民族落伍的一種表現。三民主義的信徒們，偉大的國民們，希望用武術推進你們的大無畏精神！

第三章　國術發生之原因

第一節　生理之鍛鍊

語云：『流水不腐，戶樞不蠹。』因動故也；唯人亦然。粵稽後漢華陀氏之五禽戲，梁時達摩禪師之十八勢，均係以運動鍛鍊體魄，且能防病於未然，此拳術發生之嚆矢也。按少林派五拳：曰龍、曰虎、曰豹、曰蛇、曰鶴，此即華陀氏五禽戲之脫胎也。又達摩禪師講談佛法時，徒衆精神萎靡，筋肉懈弛，每入座即昏鈍不振，乃訓示徒衆，欲明心見性，必先強身，欲靈魂徹悟，必先軀殼無損；若一入蒲團，即志迷神昏，何能明心見性？於是創一十八手，令徒衆朝夕鍛鍊，而體魄亦益強。觀此，當日禪師鑒於生理上之需要，創此一十八手，以治徒衆之病，嗣後其徒衆皆習之，且變化增益，化散爲整，錯綜參落，互盡其體用，遂有五拳之流傳。蓋所謂五拳者：龍練神，虎練骨，豹練力，蛇練氣，鶴練精。故知武術發生之原因，皆是鍛鍊身

心而後運用精巧，變化無窮，體用兼備，遂一變爲武術之正則也。

第二節　自衛之需要

根據物理學上說：凡是一種外力，如到某一種物體上面，這種物體，就發生一種反射力。換句話說：就是反抗力。可見有壓迫，必定有反抗。反抗在宇宙間可說是一種自然現象，這就是那愛因斯坦相對論的原理。尤其是生物界內，這種現象，越發明顯。我們以任何一種的動物身上，就可以看出反射力的普遍現象。譬如一隻狗吧，當我們對於牠有一種威嚇的時候，牠必定張口齜齒，表示一種反抗要再打牠一下，牠當然要盡牠的力來報復你。前一種現象，可說是自衛的表示，後一種現象，可說自衛的進一步的必然的結果。這種自衛的機能，是自然的，是固有的；並不要傳授，也不是模倣，這是一種本能。這種本能，不是狗獨有的現象，而是一切生物同具的。在達爾文的進化論上，看這種自衛的本能，是一切

生物生存必具的條件。尤其是在天演競擇中唯一的有效的手段。我們再看生物對於環境的關係，第一步是適應，第二步是征服，第三步是榮演，第四步是勝利。適應是什麼？就是對於環境的應付。這種的應付，是同環境具有同一性的，是順序的。必須適應才能免少無味的損失、由抵抗而受的損失。征服，就是進一步對環境的作爲。因爲僅僅的適應，對生物是有限制的，是被動的，尙不能滿足他們的生存慾。他要想滿足生存慾，不得不對於外力有一種鬬爭，結果必有一方面被征服。榮演是在征服環境以後，在相當環域裏面自由的進展。最後的勝利，乃在其征服環域的最高底度以後，而且對於不能征服的，亦有相當的抵抗力，以求其生存，得以暢遂無礙，進于無窮。人之所以能有今日者，主要原因，就是同一類生物，在同一環境裏面，自衛的本能特別發達，能應用一切最進步，最完善，最有效的自衛方法，來應對環境及一切外來的如天災、人禍、鳥獸、蛇蟲的襲擊，而唯一的手段，便是征服對象的武力。我們在進化論上，也可以看到人類發生

以後，對於一切外物，用武力鬪爭，而奪取最後勝利的現象。可知武力便是自衛的唯一工具了。至於武力與武術的關係，按物理上說，一樣的力，有兩個結果：用的得法，可以少勝多，用的不得法，便適成其反。譬如機器，一個起重機，能用一百斤的力量，作一千斤的工作，這都可證實假如用力得當，必收很大的效果。武術便是把散漫的力，變成集中，蠢拙的力，變成巧妙。所以用武術，應用力來自衛，是極經濟、極巧妙的方法。本來人類，在生活方面，自衛的手段，可說比一切手段都占的部分大。自衛的方法，固然不完全是武力，不過用武力的時候，比較起來也占大的部分。一件外來的壓廹或侵襲，假如能以理喻，自然最好用道德理智去制止；假使沒有猶豫的時間來避免，那末只得用人類本能的體能，作直接的防衛了。在這時，我們就可想到有組織有訓練的武術力，較諸自然的固有的本能力，當有顯明的最後效果。再說人類智慧，固然高出一切動物之上，然而本能之力，並沒有猛獸鷙鳥的兇猛，即使人與人之間，「力」也是不能平均的。我們要

想以自己有限的本能力，當然不能完全自衛，武術便是適合這需要而產生演進的。孫中山先生說『無論是個人或團體；或國家，要有自衛的力，才能夠生存。』據此我們便知武術的功用，在自衛上的價值。

第三節　革命之發源

孫中山先生，在民族主義三講上說過：『會黨在滿清康熙時候最盛，自順治打破明朝，入主中國，明朝的忠臣義士，在各處起來抵抗，到了康熙初年，還有抵抗的，所以中國在那個時候，還沒有完全被滿洲征服。康熙末年以後，明朝遺民，逐漸消滅，黨中一派，是富有民族思想的人，覺得大事去矣，再沒有能力和滿洲抵抗，就觀察社會情形，想出方法來結合會黨。他們的眼光是很遠大的，思想是很透澈的，觀察社會情形，也是極淸楚的。他們剛才結合幾種會黨的時候，康熙就開博學鴻詞科，把明朝有智識學問的人，幾乎都網羅滿洲政府之下，那些

有思想的人，知道了不能專靠文人去維持民族主義，便對於下流社會，和江湖上無家可歸的人，收羅起來，結成團體，把民族主義放到那種團體內去生存——以上的話固然是說的洪門會，及散在珠江流域的三合會，散在長江流域的哥老會，假藉着他們韜晦的行動，口頭的流傳，保存中國的民族主義；但就事實上說，少林派保存民族主義的精神，也曾有偉大的表現。

自從愛新覺羅氏崛興滿洲，長驅入關，思宗殉國，明綱解紐，忠義之士，不斷的積極的鬬爭，雖然犧牲了許多生命，流了許多熱血，終於未曾達到最後的目的。

那時亡明的貴胄遺臣，和不甘作亡國奴的民衆，自然痛心疾首，不敢稍忘，可是爲了緹騎的搜查，仇家的陷害，並且時機的不適，不得不削髮入山，皈依三寶，藉禪關清淨的梵王宮，作政治活動的策源地，匿跡銷聲，以俟來日，欲以生聚教訓之志，作滅胡興漢之舉，又恐怕此身柔靡，習於疏懶，於是就殫精奮力於武

術的練習，所以明亡至滿清順治康熙時代，少林宗法，經互相研究，精益求精的結果，成了全盛時代。在最初達摩傳授拳術，也不過是見僧徒的精神萎靡，身體衰弱，而發明了這種强身術，其最高目的，不過爲的是本身個人的健康，到了這時，已竟把始創的宗旨，由一身推及祖國，淬勵筋骨，養成健全的精力、體魄、身手，以圖達到重光漢族的希望。我們先看他們的戒約，開宗明義，便說：肄習少林技擊術者，必須以恢復中國爲意志。又說每日晨興，必須至明祖前行禮叩禱，而後練習技術，至歸寢亦如之，不得間斷。少林技擊術之馬步如演習時，以退後三步，再前進三步，名爲踏中宮，以示不忘中國之意。凡少林派之演習拳械時，宜先舉手作禮，惟與他家異者，他家到左掌右拳拱手齊眉，吾宗則兩手作虎爪式，以手背相靠，手與胸齊，用示反背胡族，心在中國。最沉痛的戒約第八條，說恢復河山之志，爲吾宗之第一目的，倘一息尚存，此志不能稍懈。以這寥寥百餘字中，我們可以想見先民的苦心孤詣，民族的眞精神。十戒之約，始於圓性禪祖，他生於晚

朝，創作劈劍術，及下戒約規，到痛禪上人稍爲增易。按痛禪也是皇族，最初名朱德疇，據說是福王的堂叔，我們只看在四大皆空，六根俱斷的法名「禪」字上面，冠以「痛」字，也可知其用心；後來他又蓄髮到廣西，計畫舉兵，恢復不成，又回到少林，不久被人偵查出來，他就亡命到臺灣，往依鄭成功之子，欲有所陳而不聽，於是回到淡水，憂鬱的死了。直到現在，表演少林拳的，開始第一手，以左手握拳，右手拊其背，不知道的人以爲開手作禮，其實這種表示，還是最初反背國仇的遺痕，地盆則以踏入中宮，亦示不忘中國的徵象，這是極有考據的事實。至於稗史軼聞，記載的拳師劍客，大半都是抱有明末淸初亡國之痛，及異族凌替我民族之恨的，因之遂演成悲壯的故事。再就理論上說，孫中山先生說過：『革命黨要博愛，要打不平。』那末，仁俠是發生武術的基礎條件，仁便是博愛，俠便是打不平。至於中國固有的道德，據孫先生講的，首是「忠孝」，次是「仁愛」，其次是「信義」，其次是「和平」。「忠孝」是中國民族歷來傳統的道德，無

所不及，無所不包，「仁愛信義，」我們看得到的記錄，聽得到的傳聞，關於技擊家劍客的本質，差不多都是恪守「濟患扶傾，抑強助弱」的信條。「和平」這種美德，我以為必須無強弱特殊之畛域，才能言和平，否則一個壯士，與病夫決鬭，那病夫跪在壯士的面前，哀呼流涕，以求倖免，起來說是和平天性，豈不是自欺欺人，所以上智如愚，大勇如怯，到人人能自衛，能對敵，共同站在一條水平線上，那時有了真平等，自然就有真和平。

有為民族前途國際地位的同胞啊！在這帝國主義的鐵蹄下，危急存亡，不殊明末，鄰廹侵略，尤甚清初了。努力繼續固有的戒律！擴揚固有的精神！

第四章　國術頹廢之原因

第一節　理論缺乏與分歧鬭爭

凡百科學，先有理論，而後有事實，武術一道則反之。雖然歷代武功彪炳史冊，不乏其人，惜僅記其安國之文章，關於武術之論著，視為末技，未為人所重，所以武術行之數千年，竟降至不知不覺之地位。考武備志所載，亦多技術上之論斷，及術語而已；若推論武術發生的原因，與生理之關係者，有如鳳毛麟角，實不多覯。周禮備載「發揚蹈厲，有勇知方，」祇知道古代文武並重的意義，惜無原則昭示，終有理論乏缺之感也。王君用賓為余序七星劍曰：『慨自後世學術傳授，恆出秘密，不輕著述，昭示眾人，於拳技尤甚。以不公開討論之故自不如近代科學有原則定律，足供尋繹之能日進不已也。往往得自天才，傳以口訣，精微奧妙，與人俱亡。其糟粕矢石刀馬，徒為莽夫博取功名之資，長槍短耙，亦供伶工模

仿表演之用；此外拳師鏢客，私相授受而已，學士大夫，輒羞爲之。』陳亮序酌古論曰：『文武之道一也，後世始歧爲二，文士專鉛槧，武士事劍楯，彼此相笑，求以相勝。各有所長，時有所用，豈二者卒不能相合耶？』觀乎此旨，因理論缺乏，不能使人人了解運動關係生理之重要，遂各自分歧可知也。夫運動猶飲食然，一日不可少，渴則思飲，飢則思食，理所使然也。不明乎此，焉知有武術能合生理生活哉！

一方既爲莽夫博取功名，而一方又爲鏢客拳師私相授受，於是標奇立異，各分門戶，以此號召顧客，不惜犧牲武術，懷狹隘私心，以遂其發財之願，鬪爭之風，大好固有之體育，遂不爲學士大夫所重，此亦爲國術頹廢之一大原因也。

第二節　技術的秘密自封

曾記古人有兩句詩說：『鴛鴦繡出憑君看，不把金針度與人。』這可以代

表許多懷有絕技，而秘密不傳的思想。我們翻開歷史，可以看到中國很多的藝能，當時雖然甚囂塵上，到了本人死亡，或老邁的時候，便日漸式微；直到幾十年，或幾百年以後，連式微的也歸於滅斷。這不只武術是如此，科學、文學、哲學及一切的學術，也都同此例。這原是有許多緣由的，懷有技能者的本身，也不能完全負責。列子上有一段故事：『甘蠅，古之善射者，彀弓而獸伏鳥下。弟子名飛衛，學射於甘蠅，而巧過其師。紀昌者，又學射於飛衛。飛衛曰：「爾先學不瞬，而後可以言射矣。」紀昌歸，偃臥其妻之機下，以目承牽挺。二年之後，雖錐末倒眥，不瞬也。以告飛衛。飛衛曰：「未也，惡學視而後可。視小如大，見微如著，而後告我。」昌以氂懸虱於牖，南面而望之，旬日之間浸大也，三年之後，如車輪焉，以覩餘物，皆丘山也，乃以燕角之弧，朔蓬之斤，射之，貫虱之心而懸不絕。以告飛衛。飛衛高蹈拊膺曰：「汝得之矣！」紀昌既盡衛之術，計天下之敵者一人而已，乃謀殺飛衛。相遇於野，二人交射，中路矢鋒相觸，墮於地而塵不扦，飛衛之矢先窮，紀昌遺一矢，

頓發飛衛以棘刺之端扞之而無差焉。於是泣而投弓，相歸於塗，請爲父子，尅臂以誓，不得告術於人。

最初飛衛學射於甘蠅，而青出於藍，技過其師，幸而還不曾效法逢蒙之射羿。到了飛衛，再傳之於紀昌，紀昌並未曾技過飛衛，居然存了天下一敵的思想，便謀殺飛衛了。這種卑鄙的好勝心理，差不多是歷來的通病，任何人苦心孤詣，不惜勞瘁的傳授弟子，到後來得到這種結果，怎能不痛心！所以最後紀昌射飛衛不死，而懺悔痛哭，請爲父子，固然是良心的自然流露，不過終於尅臂以誓，不得告術於人，自然紀昌也惟恐再有飛衛第二了。關於武術的傳授，歷來都是由某一人傳其藝於關係最親近認識最眞切的一個人，即使傳了，那獨得之訣，也不肯輕易傳人的。少林前十戒上第九條說：「凡俗家子弟，不肯輕以傳人技術，以免貽害於世；如深知其人性情純良，而又無强悍暴狠之行習者，始可一傳衣鉢，……勿得以一時興會，而遽信其平生。」後十戒上第七條說：「傳授門徒，

宜愼重選擇，如確係樸厚忠義之士，始可以技術相傳，惟自己取生之得力專門手法，非相習久而相知最深者，不可輕於相授。」這很可代表整個武術家的心理。綜合的緣故，我以爲有下列幾種：

(一)畏懼學者的陷害　如逢蒙之射羿，紀昌之射飛衞。

(二)傳授難得其人　完成武術的修養，必須道德與技擊並進，對於師長，不致有背叛驕慢的行爲，不致藉勇濟私，貽害社會，不致始勤終惰，一曝十寒。這種人雖導師欲得而教授之，也爲數無幾，結果，寧其道不傳，聽其隨散絕跡。

(三)不肯洩漏得力手法　因爲一手一式，引行易知難之義，最初研究者，不知耗多少精力，多少時間，才能得到，自然要視爲專利，寧可懷技自私，不願有敵於天下。

(四)原理術語的玄奧　我們看現在表演太極拳的，口口聲聲的陰陽天道，兩儀四象，但是你問他什麼是太極？恐怕瞠然不知所對。再看現行的術語，差

不多盡是道家口訣各地方言混合起來，更覺費解。很多學拳的人，都是一知半解，未嘗學問的莽夫，你要問他所以然，請他指出原理，他本身也不知道，所以只好說：「工夫深時不可言，可言之處皆筌蹄。」

（五）武術家的深隱　許多武術家，不願與世浮沉，或者想藉武術而達到羽化登仙的目的，到深山幽谷人跡罕到的地方，潛心練習。聞道來歸虛心求益的人既少，他也只好沒世無聞，越發秘密了。

第三節　統治階級之壓迫

過去一件盡人皆知的歷史，便是秦始皇併吞六國，定都咸陽以後，毀天下兵器鑄爲金人十二，徙天下豪傑於咸陽。這原是因爲兵器是鬭爭的工具，豪傑是鬭爭的人材的緣故。博浪沙中的一錐，不是能反抗的被坑儒生所能做的，所以重文輕武，比較上容易養成馴良的奴隸，用殺人不流血的方法，來銷沉人們

的豪氣，摧殘人們的體力。這種手段，比其他政策，是容易得到民衆的同情，而且容易掩護本身的罪惡。像史記游俠傳，漢書方技傳上的人物，那種勇敢的骨氣，剛毅的體魄，在于百年後尚能令人興慷慨悲歌，拔劍起舞之思。在當時政府，是深厭而痛絕之的，下詔禁俠，到後來便發明了進步的愚民政策「科舉」制度，使一班人自少至老，把精力都用在八股四書鄉試殿選上面，身體修養向不注意；身體發育，更不得充分。智識階級，身受其害，而不自知，反以宋玉工愁，長卿善病，爲文士應具的風格；面黃肌瘦，弱不勝衣，是文士應有的身體；比來一病輕如葉，扶上雕鞍馬不知，形成讀書人的風雅；心理不健康，常害病，成爲學者詩人的特殊現象；這都是統治階級所賜與的。本文說過武術以明清交替之際，爲技術猛進時代，因抱有種族思想的人們，要用牠作革命的工具，自然會引起清政府的仇視，到康熙乾隆時候，已經被統治者偵悉，於是密謀反動的大本營少林寺便被燒了二次，僧徒死者數百人，我們要旅行河南登封時，還可以看到從前少

林寺已壞的寺院廢墟。要知道這寺院的被火，僧衆的死亡，不是天災，不是失愼，而是統治階級因懷疑恐怖而戮及方外，以防不測的手段，並且滿淸政府，時常詔令皇室貴冑八旗子弟，教他們演習騎射，詔令的大意，說「我族入關以來，浸染漢族文弱之習，漸失我滿洲尙武之風。」顯明的表示征服者，還要對被征服者，一種武力的準備。政府的號令合暗示，極容易改造社會心理的，一班人對於武術的輕蔑忽視，在這種現狀下，原爲無可避免的事實。故卽有身懷絕技，體强力壯的武術家，在普通的腐儒們便認爲是草澤强徒，江湖暴客；在雅人文士們，便附會炫奇，目爲異人怪客，加上似褒而實貶的名稱。這種觀念，都是受統治階級的暗示而構成的。卽便現在，我們接觸到的，依然是那些病啊！煩悶啊！神經衰弱啊的眼淚詩人，曲腰弓背近視眼的東方學者。這種傳統的餘毒，已經隨專制統治階級而俱去了嗎？我尙在懷疑着！

第四節　神道之支配

中國社會雖是有一般自命聖人之徒，說是儒家；也有自命佛門弟子，名爲釋家；也有自命三清弟子，名爲道家。然而事實表現出來的，羣衆心理大半是爲多神的不徹底的「邪道」所支配。武術，當然更不能逃此例外。所以那些違反武術眞諦，而自命爲學拳練技的人，不是說「長生不死羽化登仙，」便是說「太極陰陽五行生尅。」教授武術的導師，也總說是「得異人傳授，」或是說「在夢中得道。」這種虛無縹緲的傳說，終於把光明的武術，變成一個神怪之啞謎。我們看，越是有名的拳師，他說的話也越離奇，口口聲聲，精微奧妙，變化無窮有玄妙莫測之機，倘再問其所以然，他會答復這是運天地自然之理，能得超凡入聖之徑。練習武術，可以却病延年，健身生力，這是事實上所昭示，任何人不難證實的。然而拳師一定要說工夫純熟時，即能煉神還虛，脫出眞身，永久不壞。他如呼吸日月光下，自然有益身體，也是武術家必須採納的；而拳師却又說是借天地之靈氣，受日月之孕育，採五行之精華。一拳一掌，一動一靜，都說是心一思念，

即是天理，身一動作，皆是天道。這一類玄之又玄的話，便支配了整個的武術界。本來武術最初的發明者，或者是不知而行，無意中得到的，既不能解釋其眞義，故陰陽五行之說便附會上去了。如在靜坐運氣，演習內功的時候，因神經發生幻象而起迎合他原來虛構的神怪思想之感應作用時，他們却以爲實在能達到長生不死的目的了。所以我們稍加分析，就知道只講中庸不語怪異的儒教徒，和皈依三寶信仰釋宗的佛教徒，並不能把武術弄成能「靈魂離身，出神脫胎，精煉丹田，採補御女，」像過去拳師所說，那種漆黑一團般的訣語了。我們要打破這疑團，而顯露眞武術的本相來，非藉助於近代的科學，是無濟於事的；武術科學化，是我們第一個呼聲。

第五節　武術家本身之墮落

過去的武術家，因爲站在仁俠的立場上，研究技擊，只在自衛，所以都能謙

和誠摯，大勇如怯。直到後來，人品漸漸的複雜，本身的地位，也漸漸的墮落。只按少林拳說：自從達摩數傳以後，不僅少林一寺盛行此術，就是遠近的叢林禪院，亦以此爲師法，不肖的人們，竟忘了本來面目，把仁俠義勇的精神，變成凶悍鬭狠的惡習，所以覺遠上人，特立戒約昭示大衆。從下列的條律中，可以看到其意義之嚴重。

（一）習此技術者，以強健體魄爲要旨，宜朝夕從事，不可隨意作輟。

（二）宜深體佛門慈憫之懷，縱技術精嫺，祇可備以自衞，切戒逞血氣之私，有好勇鬭狠之舉，犯者與違反清規同罪。

（三）平日對待師長，宜敬謹從事，勿得有違抗及傲慢之行爲。

（四）對待儕輩，須和順溫誠毋欺，不得恃強凌弱，任性妄爲。

（五）於挈錫游行之時，如與俗家相遇，宜以忍辱救世爲主旨，不可輕顯技術。

（六）凡屬少林師法，不可逞憤，但偶爾遭遇，未知來歷，須先以左手作掌上與眉齊，如係同派，須以右掌照式答之，則彼此相知，當互爲援助，以示同道之誼。

（七）飲酒食肉，爲佛門之大戒，宜敬謹遵守，不可違犯。蓋以酒能奪志，肉可昏神也。

（八）女色男風，犯之必遭天譴，亦爲佛門之所難容。凡吾禪宗弟子，宜永爲炯戒勿忘。

（九）凡俗家子弟，不可輕以技術相授，以免貽害於世，違佛氏之本旨；如深知其人性情純良，而又無强悍暴狠之行習者，始可一傳衣鉢；但飲酒淫慾之戒，須使其人誓爲謹守，勿得以時之興會，而遽信其畢生。此吾宗之第一要義，幸勿輕忽視之也。

（十）戒恃强爭勝之心，及貪得自誇之習。世之以此自喪其身，而兼遺毒

於人者不知凡幾。蓋以技擊術之於人，其關係至爲緊要，或炫技於一時，或務得於珍寶，因之生意外之波瀾，爲禪門之敗類，貽羞當世，取禍俄頃，是豈先師創立之意也乎？凡在後者，宜切記之。

這個戒約的主要意義，就是：鼓勵研究技術的努力不輟，養成對待師友的親愛精誠，防禦不良嗜慾的侵襲，制止血氣之勇的私鬪。

假如研究技擊的人，都能保守這個信條，卽使武術不成，至少也爲一個仁厚君子，一個健全的國民。

後來滿洲崛興，明祚鼎革，愛新覺羅氏入關在遜淸順治康熙時代這幾十年中，那些天潢貴族，故老遺民，痛民族之淪亡，憤宗社之毀滅，又經過密謀恢復的失敗，於是都藉此遁入空門以俟時機的到來。所以殫精竭智，努力研究，鍛鍊體魄，發明絕技，以期用臥薪嘗膽的精神，達到滅滿興漢的本旨，於是重訂戒約。現在也寫在下面：

（一）肄習少林技擊術者，必須以恢復中國爲志，朝夕勤修，無或稍替。

（二）每日晨興，必須至明祖前行禮叩禱，而後來習技術；至晚歸寢時亦如之，不得間斷。

（三）少林技術之馬步如演習時，以退後三步，再前進三步，名爲踏中宮，以示不忘中國之意。

（四）凡屬少林宗派，宜至誠親愛，如兄弟手足之互相救助，互相砥勵，違者卽以反教論討之。

（五）凡少林派之演習拳械時，宜先舉手作禮，惟與他家異者，他家則左掌而叉拳拱手齊眉，吾宗則兩手作虎爪，或以手背相靠，平與胸齊，以示反背胡族，心在中國。

（六）如在游行時，遇有必相較量者，先舉手作如上式之禮，倘是自派，必相與和好；若係外家，旣不知此，則相機而動，量其技術之深淺，以作身軀之防護，

非至萬不獲已時，不可輕擊其要害。

（七）傳授門徒，宜愼重選擇，如確係樸厚忠義之士，始可以技擊相傳，惟自己畢手之得力專門手法，非相習久而相知最深者，不可輕於相授，至違吾宗之主旨，更宜擇人而語，切無忽視。

（八）恢復河山之志，爲吾宗之第一目的，倘一息尚存，此志不容稍懈，如不知此者，謂之少林外家。

（九）濟危扶傾，忍辱度世，吾宗既皈依佛門，自當仍以慈悲爲主，不可有逞強凌弱之舉。

（十）尊師重道，敬長友愛，除貪袪妄，戒淫稱狠，有於此不謹爲遵守者，當與衆共討之。

以上是少林第二次之戒約，除却關於滅胡興漢的民族思想，竭力發展外，對於同志間的互助，本身道德之修養，比第一次戒約更要嚴重得多。但是看一

看現在的所謂武術家，固然因爲社會的背景，經濟的支配，組織的散漫，紀律的廢弛，所以武術也連帶的頹廢，而本身的自甘暴棄，如賣藝的拳師，走江湖的鏢客，也便形成一種爲社會厭惡的原因。更有那些稍嫻拳術的人們，勇於私鬬，橫行鄉里，恃强凌弱，也足以使社會痛恨的。我們看一看過去的戒律，那時武術家的精神，再看一看當年歐洲的騎士，日本的武士，他們由本身人格而換來的光榮的歷史與社會上的地位，恐怕只有惘然，只有懺悔。本身的修養，希望研究武術的人們，當作基本的信條！

第六節　民族性之關係

任何民族，都有共同的性格。這便是民族性。凡能存在的民族性，都有牠本身的眞價値。關於中國民族性的研究，歷來未有系統的專書，現在只就我們直接觀察與感覺所得，與武術頹廢，有直接關係的，約略說在下面：

（一）仁愛　仁愛一件美德，在世界各民族中，我們可以引爲自豪的。不過任何一種原因很容易發生兩種結果。如同武術的發源，固然由於仁愛；然而仁愛得到的結果，反倒影響到武術的進展。這並不是仁愛的本身問題，而是影響的問題。換句話說，也是誤解仁愛的結果。我們中國人，從來以仁愛爲對人的中心，主張以德感人，不以力勝人。武術的動機，雖然是德，不過表現出來，却是力，以力相鬪結果未免有一方受了侵害，有不德的嫌疑，而且武術家本身，也不免不了解仁愛的眞諦，發生好勇鬪狠的行爲。於是讀書達禮的士大夫，平日注重的是虛僞的禮貌，過的是文弱的生活，因爲這種現象，對於武術便抱了厭惡的態度，以爲是匹夫之勇，違反聖人之道。他們的思想行爲，極足以造成社會道德的中心力量的，因此社會民衆，也同抱一樣的態度。這便是不知不覺而給與武術的致命傷

（二）和平　和平是仁愛的出發點。寧人息事，是人事的慣例；反面便是

武力鬭爭。武術雖然最後是求和平的。不過形式上是武力的表現，是鬭爭需要的工具，尤其是鹵莽之夫，以武術作他的護身符，睚眦之爭，亦藉武術以長其勢，極易破壞和平的原則。所以讚美和平的民族，就對武術發生極大的反感。

（三）忍耐　中國人在各民族中，忍耐性最強，無論對於自然人事，一切的一切，都持定萬事忍爲高的方針，形成不抵抗的普遍的社會心理，以退讓爲美德。武術雖然也是以忍耐爲信條的，不過因智識關係，學武術的，有了相當的技術，便對橫逆的侵襲，不容易保持忍耐的本性，所以社會對武術本身，也連帶着起了不良的印象。

綜合這三種民族性，雖都與武術的眞精神，是完全相同；可惜因學理上的誤解，事實上的不能盡善，遂阻礙了武術的進展。這個武術家本身，自要起來負大部分的責任！我以爲不學武術則已，如學武術，仍須要有堅定的忍耐性！

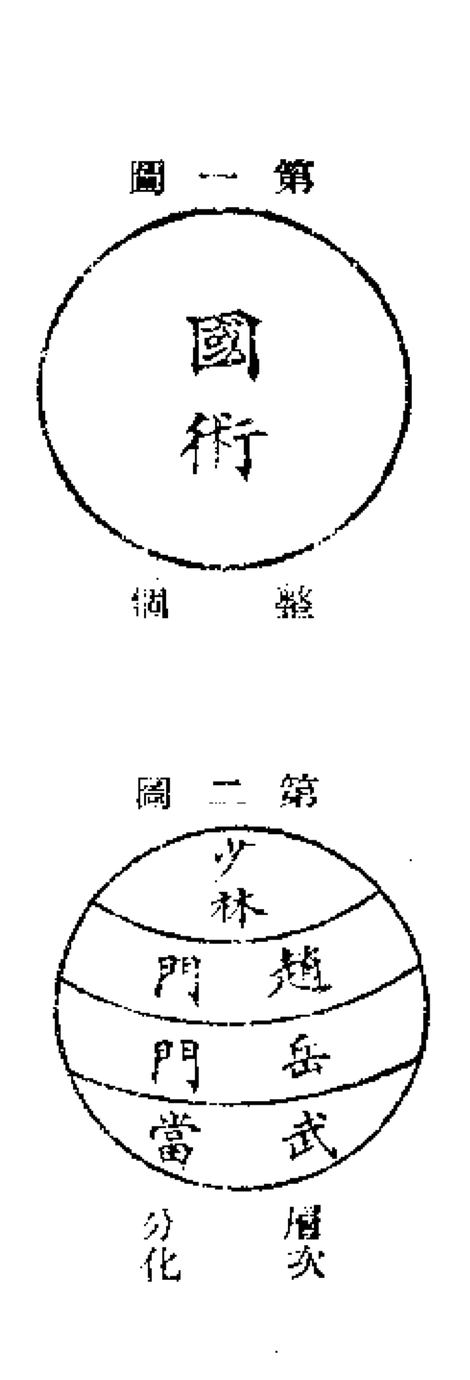
第五章　武術改進之方略

第一節　整理固有之技術

我國武術，在過去的歷史上考察一下，都是畸形的發展，偏重於技術，對於有系統的記載及理論，實不多見。所以國術不改進則已，若改進非整理固有武術的系統，難明武術的眞相。蓋嘗窮源探本，然每苦缺乏參考的書籍，不得已博取衆長，加以個人歷年的經驗和識斷，分別研究。今將所得之結果，列錄於左，以供研究國術者之參考。

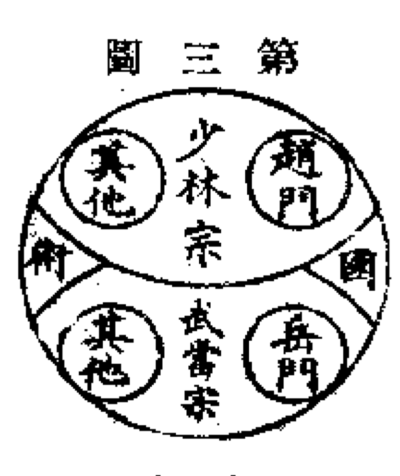
宗派起源之研究　粵稽武術歷史之考據，六朝以前，無宗派之可言；有之，始於梁僧達摩之少林拳，宋太祖之趙家拳，宋末岳武穆之岳家拳，武當山道士張三峯之太極拳。或見之史乘，或聞之傳說。後人遂分門別戶，迄至今日，標奇競異之風日張，共信互勉之力不振，以致有偉大價値之國術，固步自封，一蹶不振。

處今日之科學進化時代，不進則退，決難自存。引　總理民族主義之昭示，統計吾國人口日趨減少之生殖率，觀察萎靡頹廢之國民性，則固有武術，與民族前途之關係，可不言而喻。民國十六年國民政府，奠都南京，翌年創中央國術館，以謀國術教育之普遍，董其事者，爲張公之江。全國國術專家，聞風而來，行見共同研究，破除宗派，歸於一本。然欲知宗派之所由來，分歧應如何歸納，殊非有整個理論不爲功。志青不敏，茲以研究所得，由整個而層次分化而分派別，由派別而各佔一勢力圈之原因，歸納一本，而成混合整個之國術特圖以明之



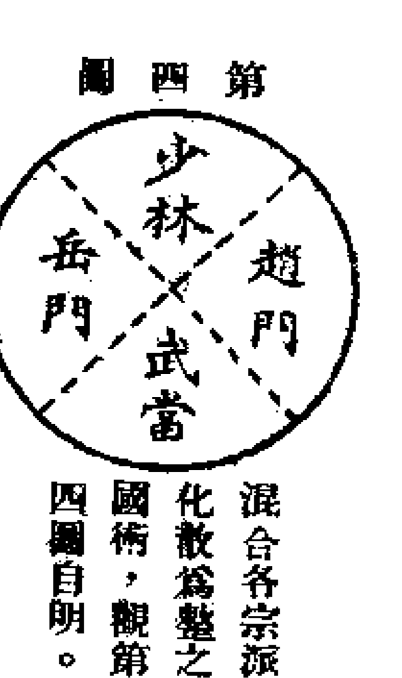
武術之有系統，自少林五拳始，至宋太祖以後，一變而爲查、滑、洪、炮、彈腿、心意、六合各門長拳。至岳武穆創雙推手，及形意聯成等拳法。遞演至明初，遂有張三峯之太極拳。參觀第二圖，知層次之分化，由少林而趙門，由趙門而岳門，由岳門而武當各宗派，推究原因，均係一系所出。因空間時間之關係，愈演愈精，日趨日繁；因擴大愈廣，則支出愈多；因天時、地理、生理、環境不同，所取材料與方法各異。（不同點下篇敍述）

第三圖



各派在國術盤個內雖各佔一勢力圈，然不能離母而自生。觀上圖便明。

第四圖

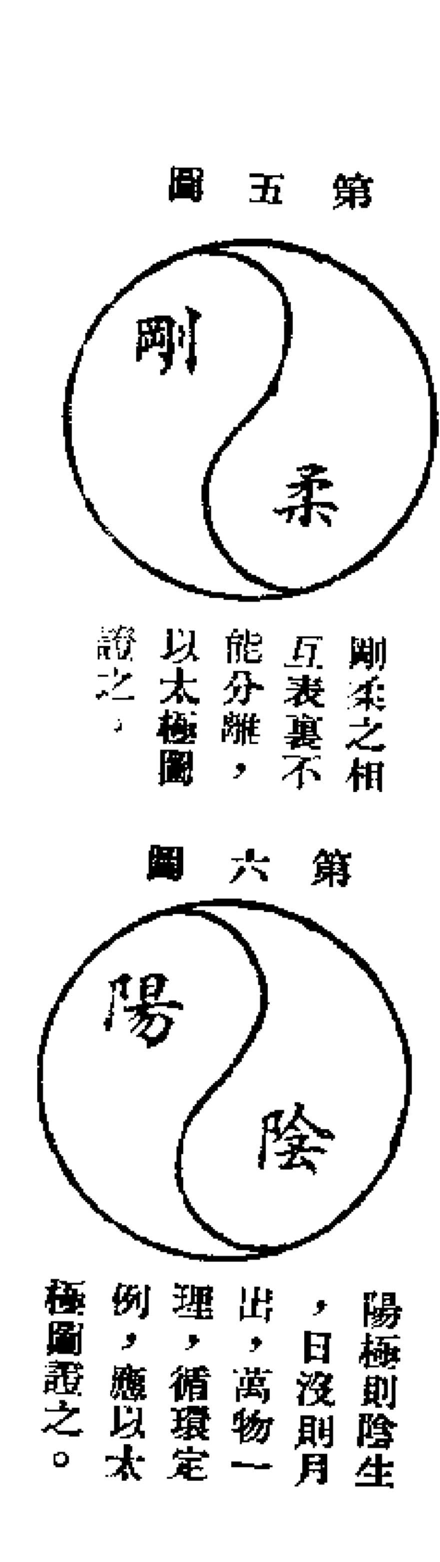


混合各宗派化散爲整之國術，觀第四圖自明。

宗派異同之研究　學者謂伏羲遺八卦，爲中國一切文化之起源，故太極

生兩儀四象，盡人皆知；迨後道教之說興，而號稱養性修眞之士，不能得八卦之神髓，而純盜虛聲，附會傳述，哲理乃變爲神話，謬解陰陽。竊謂自中古時期，以迄近代之民族性，幾盡爲傳統的道教思想所籠罩。（考證不能詳述）即以武術言，如坐功，如丹田，……皆道家之術語，方士之傳說；習斯術者，以爲精研可以長生不死，羽化登仙。語涉荒誕，無所稽考。至分爲宗派，其崛著者有二，即少林武當。少林宗則自謂外鍊筋骨，內修丹田；極其至也，由動而生靜，亦剛亦柔。武當宗則自謂內鍊丹田氣，外演爲拳式。極其至也，由靜而化動，亦柔亦剛。推其原理，雖分析動靜先後，剛柔內外之不同，而最後之收效則一。丹田之傳說亦同，若强分爲不同之二派，則動靜前後，試思無動，何以有靜？無靜何以有動？自無絕對之動靜。至柔剛內外，則少林宗外剛而內柔，武當宗外柔而內剛；逮技成後，均能剛能柔，剛柔合一，即無剛無柔。總之，剛柔動靜，皆有連環性、相對性的眞理。旨趣本無不同，更何以言宗派？如第五圖。

更有言者，少林宗爲剛性屬陽，武當宗則柔性屬陰，爲不同點；然質之俗諺有云：獨陰不生，獨陽不長，陰陽一體，爲宇宙間不磨之眞理，亦可徵武當與少林之並行不悖。如第六圖。



第五圖

剛柔之相互表裏不能分離，以太極圖證之。

第六圖

陽極則陰生，日沒則月出，萬物一理，循環定例，應以太極圖證之。

至國術家，古有外家內家之稱；質言之，即道士（內家）僧人（外家）自定之分野，非以示武術之鴻溝。如國術家自定之術語，謂內鍊一口氣者，爲內功；外鍊筋骨皮者，爲外功。强爲劃分，尤屬可笑！試思凡任何宗派，皆云內鍊丹田，外鍊筋骨，原理仍爲應生理需要而研究之技術；惟參有傳統的道教思想者，曰命

玄妙，矜奇炫異，以故神說而强分內外耳。

長短拳分析之研究　編拳譜與作文同。文章必有起承轉合，始成篇法，又必集字以成句，集句以成章。國術亦然；如大小洪拳、查拳、六合、太極等，均係成套成路之拳，似文章之整篇；又如彈腿、形意等，似文章集字集句之意義。所以長拳練章法，短拳習應用。而且長拳每依局勢行拳，假設四方八面，儼若有敵襲擊窺隙之勢，據情演成一套之拳路，以應四方八面之敵，亦即文法中之起承轉合。即武術之進退攻守也。如第七圖以明之。

短拳之意義，爲單練一種手眼身法步，左右習練，成聯珠貫串，而爲應用之手法，所謂短拳是也。

第七圖

己　丙　戊
乙　甲
辛　丁　庚

此爲四方八面之圖，以甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、八字假定八方。長拳開始由何方起，仍歸何方止；又須各方無漏遺之處，方稱整套武術。

南北派不同之研究

氣候北寒南暖體質因之而變異；採取鍛鍊體魄方法，亦因之而異。南人智慧巧，體短而弱；北人性戇直，體大而強。此爲地理與天時之關係。鍛鍊方法，雖應之而殊；然其取材則一也。南北均有少林武當兩宗之嫡系，當時所傳授者，因人施教，不拘一格，迄今年長月久，不解其何以演成今日之現狀？按南北之拳術，對技擊上各有專長，無分軒輊，對於生理上稍有區別：南拳主守多用縮小本身之法，防衛固周密，攻擊稍欠弱，而肌肉緊張，則受拘攣之影響，致血液集滯，面黃肌瘦；北拳主攻，開展活潑，筋肉鬆軟，伸長肌體，易於發育，故成功者多魁梧奇偉。茲將不同之點，列表比較如下圖：

南北派不同比較表

地域／項別	南	北
氣候	溫暖	寒冷
地理	山水	平原
性格	機巧	爽直
思想	進展	保守
體質	柔弱	壯健
食料	稻	麥
交通	舟楫	車馬

按上表各項不同，體魄思想因之而變異；健身自衛之方法，亦因之而異。此亦應乎生理之要求而然也。

國術性質分析之研究

吾人研究國術，必先識別何項屬於技擊，何項屬藝術。茲將各

項之武術，分別列表以供研究：

- 國術
  - 運動的
    - 療病
    - 健身
    - 洗髓經……易筋經　八段錦
  - 技擊的
    - 練法　少林十八法　雙推手　三十六合鎖　七十二手拿法
    - 練勁　打樁　打沙包　打木人
    - 練身　各門派之長短拳
    - 練力　石砘　石擔
  - 藝術的
    - 遊藝　表情式的演武　滾叉
    - 戲技　舞臺式各種表演
  - 目的：健身自衛

上表武術分析，雖不一類，而目的總不外乎健身自衛。夫習武術者，或因環境之不同，則趨向不歸一致；或專以獨善其身，或殖於生計而流入江湖賣藝，甚至不存身分，以博觀衆之歡心，由是逐漸喪失武術之眞面目矣。且有所謂發狂之勇者，抱狹隘之思想，以武術作私鬭利器，每爲世人所詬病。以上種種，均係不明教育原理，以致竄入歧途，可不悲乎！

第二節　糾正過去之錯誤

凡世界上能存在一種學說或一種技能，均有其所以存在之道；失其所以自存之道不受天然律淘汰者，未之有也。武術一門，雖然未受淘汰，但已久不為世人所重。其故何也？蓋習技者，祇知如器械式輾轉傳授，不求深解，又必故神其說以眩人；而鬻技者流，且以之為斂錢具；好勇鬬狠者，練習些須，遂逞强稱霸鄉里，為獵取土豪之進階：凡此皆所以不為世人所重視也。惜哉！以大好鍛練身心振奮精神之武術，遂至旋入污流而為世人所鄙視：此皆不明教育原理之誤也。

欲糾正過去的錯誤，必先羅致人才，編纂系統書籍，作極大之宣傳，造成有力量的輿論，為圖謀發展未來之途徑。茲分條研究，以供熱心國術者之參考。

（一）羅致人材　語云：『得人者昌，失人者亡。』此為萬古不磨之定例。又云：『工欲善其事，必先利其器。』凡百事業，全在人為，歷觀往史，莫不皆然。然所謂羅致人材者，非為選得學幾手拳術，目識之無之謂；必欲有文學的根底，有科學的常識，有武術的研究，有教育的經驗，質言之，文能發揮武術已往的價值，

及指出過去的錯誤，有提倡的計劃與實行的方法，有條有理，提筆暢言，足能喚起國人注意者，武能技藝超羣有普通常識，且能應用科學方法以調和剛柔而合乎生理，舉其所知，能分程序編著講義者，始足當此！

（二）編纂系統書籍　國術歷史既久且長，各家所傳僅以口授，以致魯魚亥豕，眞相盡失。今雖有如許國術館，然各行其是，教材既不統一，理論又不一致，彼此傾軋，此皆不明原理之誤也。欲糾正之，必須集合種種拳術，種種器械，分析門類，作有系統的研究，分別理論的體系，教材的體系，技術的體系，然後抉擇何項武術，何項器械，合乎生理，合乎時代的需要，編纂成書。更分別此種拳術的手法或身法步法，與彼種同類拳術的手法或身法步法之名稱方法功用之不同處，詳細研究之。其關於生理上之功用如何？衛生上之效果如何？教育上之價值如何？技術上之變化如何？然後聘請各科專家，審查何項拳術，能實用而合乎生理？在教育上，何項拳術，爲有相當之價值？要以深合時代之需要者爲合格。如

此編纂各項教科書，成為有系統之科學，則錯誤自然糾正矣。

第三節　集中人才討論改正方法

夫國術之利弊，前數篇曾反覆言之。國術之重要與體育有莫大之關係，欲期改正，非集中人才共同討論，不足以收集思廣益之效果。觀今自國府以至人民，莫不從事提倡，中央省縣及各區鎮，莫不皆設有館所，以延羅人才，盡提倡之能事。然而國術一道，仍分門別戶，各行其是，未見其有若何改正者何也？（一）因真正人才缺乏，或廹於生計問題，不能安心服務於國術界，或恥於習慣不屑同流為伍，或遁跡山林隱逸以自高，或流落江湖以餬口，以致人才殊感困難，對於改正之道，難觀厥成。（二）因領導者雖多為衆望所歸，熱心國術，曾切實研究有素，惜乎對於科學方面，尚未下深切工夫，以致與時下潮流，多所隔閡，若望其改正以迎合社會心理，譬如緣木求魚。（三）因各省風氣習慣，以及人之體

格不同，所成就之人才顯分南北，背道而馳。（四）因交通阻隔，見聞較少，易囿於成見。故在此短促期間，要融化一家，非有整個方法，整個計畫，不能爲功。否則養成畸形之發展，尙有其他不能融化其中，非提倡國術者所企望也。

爲今之計，借箸代籌，速宜集中各科專門人才，富有科學經驗者，有國術相當成績及理解者，（不限一家一派）對體育素有研究者，於教育上有相當貢獻者，敍於一堂，分門別類，從長討論，擬定具體改正計畫，編成草案，然後教請關係教育行政軍事行政最高機關與教育團體，參考研究，決議定案，呈請政府，核准推行，則國術藉人才集中之力，研究盡美盡善之法，他日國術之發揮宏大，當始於此矣。

第六章 國術將來之希望

第一節 修養仁愛義勇之民族性

民族主義第二講，總理說『自古以來，民族之所以興亡，由於人口增減。人口何以有減無增？此爲失却人爲力被天然淘汰的緣故。遇到天然淘汰時，不能力求抵抗，所以古代很有許多民族，現都歸消滅絕跡了。』

考世界中不止一種天然力，是天然力和人爲力湊合而成。這種人爲力，最大有兩種：一種政治力，一種經濟力。這兩種力，關係民族興亡，比較天然力還要大。我們民族，處在今日世界潮流之中，不但是受這兩種力的壓廹，並且深中這兩種力的禍害了。

欲達人爲力之發展，必求民族性之養成，確定生聚教化之方策，然後一方面以科學方法，改善天然抵抗淘汰之力，一方面以人才求政治之清明，抵抗外

來一切政治力利經濟力之壓廹。故欲使民族之興而不亡，非確定教化宗旨，修養仁愛義勇之民族性不爲功。仁愛義勇之意義爲何？引古聖賢之說以明之。韓子原道篇曰：「博愛之謂仁。」孔子曰：「汎愛衆而親仁。」孟子曰：「仁者以其所愛及其所不愛。」推論之，仁乃未發之愛，愛乃已發之仁；仁乃愛之具體，愛乃仁之作用。

仁之學說，論之最眞切者，莫如孔子。約其義，可分兩端：

（一）仁爲使民衆深知爲人之道。其方法莫要於答顏淵問仁之條目，所謂非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動是也。

（二）仁乃推廣同情之心。卽所謂己欲立而立人，己欲達而達人是也。

至於愛之學說，以墨子之闡發爲最精。蓋墨子之爲人，一如苦行頭陀，當戰國時，人君各爭雄長，日以戰鬬爲事，人民深受其痛，所謂爭城以戰殺人盈城，爭地以戰殺人盈野，墨子有鑒於是，力言自相殘殺之非，主張兼愛尙同，其學說遂

一時風行。夫愛本夫仁，惟與言仁，則陽春白雪，和之者寡；而施以愛，實足以喚起民衆愛國族之同情心。愛之作用大矣哉！

仁愛者，爲人之大本也；義勇者，亦民族尙武精神所寄託也。若民族體質不健全，精神安附？考我國政治哲學，以正心誠意修身齊家治國平天下爲原則。正心誠意卽仁愛之發源，修身卽義勇之本體，齊家治國平天下，卽事業之表現也。

孔子曰：『知恥近乎勇。』智也。又曰：『見義不爲，無勇也。』仁也。又曰：『殺身以成仁。』乃眞勇也。此種學說，從何處入手，能成此偉大之民族？西諺有言曰：『健全之精神，寓於健全之體魄。』我國俗諺曰：『一分精神，一分事業。』以中西俗諺比較觀之，無健全之體魄，則無充足健全之精神，無充足之精神，則無美滿之事業，概可想見矣。

夫欲健全體魄，非鍛鍊身軀不爲功。欲鍛鍊身軀，又非運動無由達。欲運動，舍固有之與民族性有關之國術，則亦不能期應養成仁愛義勇的民族性之希

望也。

既以仁爲出發點，以義爲目的地，仁愛爲體，義勇爲用，體用兼備，則剛柔相濟，我國之民族性不強而自強矣。

合二者兼修，使民族性由柔弱化爲剛強，可計日而待也。適中其度，無過不及，能和平，亦能奮鬬，則將來之內政外交，庶幾乎可蒸蒸日上也。

第二節　糾正不良習慣之侵襲

歷來武術家，最重要的戒律，就是「戒色」「戒酒。」這固然是授自僧道而成的禁則，但根本原因，卻因過分的性交和含有刺激性的酒類，是極易妨害生理，而且在社會間每易形成不良習慣的。其實，現代國人的不良習慣，並不僅是從前所引爲深譴的酒色。雖「淫慾狂飲」在武術家看來，認爲「人身氣血，未經鍛鍊，是虛瀉無力，既經鍛鍊，使靈活易動，假若練習武術期內，不知節制愼

守，則全部精華，必至若決江河，潰而不可再收，反不如不鍊習爲佳。」但在理論上，事實上，假這等不正當娛樂，當然也應制止糾正的。可是這有形的物質上的少數人的不良習慣，容易用道德法律來制止糾正。那無形的精神上的多數人的幾至成普通性的不良習慣，我們更應當用武術的力量去糾正改善。

（一）奢侈　在這裏所謂奢侈，並不是逾分銷耗了金錢物質，在普通認爲的奢侈。而是對於比任何物質都寶貴的「時間」及精神。換言之，把「時間」「精神」在「無意識」「下意識」的態度之下，輕輕的消逝過去，這就是無上的損失，極端的奢侈。

譬如無意識的清談、晚起、晝寢，下意識的賭博、飲酒，尤其是吸鴉片煙，這種現象，隨時隨地，都可以看到，最顯明的是在都市裏，這種習慣，成爲都市住民，日常生活的最大部分。要知道這是摧殘國人意識墮落國民心理的最大勢力。形成的關係固多，但歸納起來，最大原因，就是身心放弛。因爲心的放弛，沒有嚴肅

的意識，去指導身的作爲的緣故。心身交互爲因，遂造成全部不健全的習慣。

（二）柔懦　在從前如悲歌慷慨，燕趙之風，勇毅剛勁，齊魯之俗，形而上之，便可養成「威武不屈，富貴不淫，貧賤不移」的聖賢豪傑；等而下之，也可養成俠客烈士。這種精神的養成與發生，原因雖多，但是身體的強健也是主重的成分。『必有健全的身體，才有健全的意智。』任何人不能否認。現在已往大無畏的毅力喪失淨盡，一切都柔懦不振了，我們應當怎樣的急圖恢復！最痛心的，這種現象不僅表現在政治外交方面，而形成普通的社會習慣。

（三）懶惰　舉動因循，遇事萎靡，好逸惡勞，畏難不進，退縮不競，游移不定，這一切惰性的坦白流露，浸濡了國民的心理，支配了國人的行爲；進一步且造成了國人的習慣。處在二十世紀的世界潮流中而墮落到如此地步的我國，最大原因，未嘗不盡坐於斯。

（四）自私　『損一毫髮而利天下，吾不爲也。』這種意義，在我國社會

雖說表面因受傳統儒家學說所薰染，而引爲離經叛道，應當除芟務盡；可是骨子裏，自私自利，却佔據大部分人的心理。我們時時聽得到「捨己救人爲公犧牲」種種詞調，但一究其實，不過爲其掩護自私的工具罷了。「各人自掃門前雪，不管他人瓦上霜。」已經比較好得多了。

其餘，國人試撫膺自省，恐非此寥寥四項，所可包括。在這四項中。我們深信「開明的武術」是可能防禦的，這決不是誇大。

關於奢侈的，像那言不及義的「清談，」「日高三丈的「晚起，」「長日的「晝寢。」如能練習武術，相習稍久，卽可戒除。至於飲酒吸煙賭博，平心而論，也因不得正當娛樂，而出於不得已。本來「工作」及「娛樂，」在人生不容或缺，不過，假如在乾燥的單純的工作以後，練習經濟的便利的武術，也便足以調劑精神，恢復疲勞，找到相當的慰安，自不必再找「舉杯消愁愁更愁」的苦趣了。再說柔懦，我們知道武術能助長勇氣，增加無畏精神，卽此一端，已可易柔懦爲剛

教了。關於懶惰習慣的養成，總不外是避免疲勞；而疲勞之所以發生者，成分有四：（一）神經的緊張，（二）肌肉的緊張，（三）自然力的消耗，（四）細胞存儲的力之消失。那末，練習武術，可以不致體內細胞，失了運動，存儲的力，也不會消失；同時循環機能，排泄機能的暢適，體內疲勞的減少，神經及肌肉緊張的調劑，都是無容諱言的事實。並且身體受了鍛鍊，自然力生活力可以增加，無謂的消耗可以減輕：這就生理上已經把懶惰的對象—疲勞，加以有效的抵抗；懶惰的習慣，自可不藥而治了。說到「自私」則必須用道德律制裁。我們知道，「武術」是站在「仁俠」的立場上的要舍己救人，犧牲本身，急人之急，憂人之憂，難人之難的；如果人人有了真正武術家的道德，自可避免自私的惡習了。最後，我們看看世界上，朝鮮人因清談而亡其國，印度人以懶惰而夷爲英之殖民地，可見上述四項，有其一，亡國滅種而有餘。國人們！再觀察我們中國的國民習慣，深深的自省！

第三節　促進冒險性

翻開過去的歷史，像漢張騫之遠使西域，班超之深入「虎穴，」明鄭和之下西洋，唐玄奘之赴印度，那是何等光榮的一頁！在當時，或許有人認爲窮兵黷武，勞民傷財，但是我們遙想當時那種堅苦卓絕萬里投荒的精神，不能不使我們欽佩！再看外國的冒險家，現在還是層出不窮，犧牲一切的到蠻荒絕島南北二極去作拓充國境探索隱秘搜求古物調查地質的工作，以備供獻國家和世界的毅力，我們恐怕只有汗流浹背，羞不自勝。現在的交通利器，自衞工具，比起從前，只憑敝車瘦馬，破帆短劍而跋涉長途的，雖則進步到萬分，可是那冒險精神，也比從前退步到萬分，這固然是受政治經濟的影響，然而國人之缺乏冒險性，也是極大的原因。大部分人，老死故鄉，不出里門一步；偶然到通都大埠走了一次，便以爲如哥倫布的發現新大陸；偶然坐了幾次火車輪船，便以爲如林白

克的橫斷大西洋，這種情形，不獨可憐，而且可笑！卽如西藏蒙古一帶，本來是中國的版圖，交通雖不甚便，也不見得是遐荒絕域，任憑那裏蘊藏着幾許寶物，發生了任何現象，和足以供給科學研究的材料國家世界需要的事物，我們不問不聞，儘讓外國人一次一次的遠征隊探險團，去代我們發現珍異的物件，調查秘密的事體。到現在，只看研究蒙藏的書籍，卽使一張簡單的地圖，那一件是我國人冒險所得？說到國外，除却呻吟在帝國主義者高壓之下的華僑，同以海外爲安樂窩，逋逃藪的寄生蟲——要人顯宦們，再有那個於人跡罕到的地方，能找到我們飄揚的國旗？善於誇大的國民啊！這不能只怨國家政府的不補助，也要承認這是國民本身的弱點。至於缺乏冒險性的原因，我以爲便是「意志薄弱」同「身體柔靡。」任何事體，都要有堅强的意志作前驅，而後才能無所畏懼，無所疑慮，毅然決然的做去。試看現在國人，出門怕狗咬，見影疑鬼，來怕死畏難，苟安保守，繼承着「孝子不登高，不臨深」——「君子不立於危牆之下」——的聖人

遺訓，又怎肯打破環境，去作那不安全的危及生命的冒險事業？再看身體：天暖了怕熱，天冷了畏寒，白天惟恐日曝，夜行又病露霜，外人譏笑我們是「遠東病夫」，我們不以爲愧，彷彿藉此確證，還可保持我們的東方文明中國國粹似的。那被稱爲老朽陳腐的人們，我們不用說了；可是被稱爲新青年的，擔負着建設新中國的使命的，不能鍛鍊健康的體格，反以文弱頹廢爲風習；不能養成堅强的意志，反以神經衰弱爲漂亮；南方人不敢到黃河以北，說是禁不得狂風大雪；北方人不願到長江以南，說是受不了潮濕穢氣，只好迷戀着苟安享樂的鄉里，浪漫腐化的都邑。「冒險」二字，在我們中國人生字典上，是找不着的，偉大的冒險工作，都被歐美人占有了，甚至亞洲後進國的日本。我們要恢復冒險的勇氣，只有造成意志和身體。武術便是極恰當的治療劑。普通會武術的說：『陸行不避虎豹，水行不避魚龍。』雖似乎有些誇大，不過精嫻武術，總可振作精神及自信力，不致登山畏高，渡橋畏深，尋常險阻，也不致凜然生懼；並且有了强壯的

體格，對於天時氣候之變易，衣食住行的好壞，交通工具的有無，都可易於適應。這是武術極可實驗的效用，過去在中外歷史上的武士劍客，差不多都有一孤劍獨騎，蕭然長征，不畏險阻，不懼橫逆」而演成仁俠悲壯的故事。偉大的國民，含有冒險血液的國民，只要把眼光放遠大些，看到世界的情況，國家的隱患，就知道不是保守而能苟全的。我們要積極的發展，最低限度也要把邊陲各地，眞確的統一在國旗以下；那開掘古物化石，調查人文地理等類的工作，不要再被外人所代辦。自己用武術來促進冒險性，這是新中國的出路。

第七章　國術與各科學之關係

第一節　生理學之關係

人皆欲享幸福者，天性然也；然一切幸福，皆本於身體生活之健全。凡人不求幸福則已；苟欲求之，不可不依據生理學，力圖身體生活之健全。語云：『戶樞不蠹，流水不腐。』人生於世，自當及時運動，運動之於人身，其重要與衣食住等；衣食住一日不可少，而運動亦一日不可缺也。

運動既爲人生不可缺少之要件，而其方法不可不愼選適當。方法以國術爲最宜。褚君民誼，論養生法，有云：『武術本屬體育之一種，自以養生爲主要。……無論强弱老幼，均可練習。吾人身體之發達，貴能平均，在生理上均有一定之程序。劇烈之運動，因不合此種程序，結果多得其反。太極拳之動作，則輕輭異常，而一動全身皆動，於全身任何部分，均無偏頗之弊；且因其動作柔和輕靈，故

能調和血氣，陶養性情，爲最合於生理上之程序，能使身體平均發達；且練習之時，無須用過分力氣，雖老弱病夫，亦不難爲之。所謂却病延年，洵非虛語也。」

人生職業之興敗，當視精神與體力之如何爲論斷；而精神之所以能充足，體力之所以能健強者，此皆由鍛鍊而得。故吾人一日內除經營職業外，當有一定時間，休養其身體與精神，以爲職業上之補助；且經濟上亦有極大關係，蓋體力強健精神充足，既無疾病之苦痛，又無醫藥之消費，職業昌隆，經濟裕如，誠爲人生無上之幸福也。

第二節　心理學之關係

武術者，體育上一種實用之運動也。運動之事，假如祇有學理之價值，無應用之性質，朝夕如斯，則對於心理上必致厭倦不樂，難得美滿之效果。此豈非一大缺憾乎？故武術除求衛生外，尚有防禦危險之意存乎其中。卽如體操中之足

球籃球等運動，亦有一種競勝心理，使人不厭，反復練習，以達目的而後已也。著者歷年教授體育，爲欲防學者生厭倦之心理，每次必變動教材，色色翻新；非然者，即不能使人增加興趣，而樂於學習也。若教之以武術，亦有不熟不止之勢。其所以不倦者，亦以其能達他種應用之目的故。蓋天下事，惟有實用能得人心理之欣羨。而武術者，爲一種實用之體育，亦即一種實用之心理也。

第三節　教育學之關係

吾人吸收智識，必得有腦力精神體力三者；而三者中，尤以體力爲最要。蓋精神腦力，悉由鍛鍊而得。人類共同爲生活，智識簡單者，尚可謀生；若體力不健者，則謀生困難矣。故鍛鍊體魄，實爲教育上之大助。夫武術以拳術爲主，拳術爲我國獨有之國技，體用兼備，少長咸宜，既能鍛鍊體軀，又能活潑精神，小則防身，大則保國。故武術者，所以練習手眼身步法，運用心身之聯合，發揮個性之本能，

養成耐勞之習慣，注意有恆之德性，增進記憶之能力，助長天良之義勇，培植互助之精神也。教育上之重要關鍵，爲人類生活上必具之學識，誠非其他之體操法可同日而語也。

第四節　數學之關係

「武術」之妙用，在動靜成局，因局成勢，因勢生力。勢得力以盡其用，力因勢以固其內，內外相係，妙盡於斯。

吾人於武術進退低昂隱顯之「分，」細玩其前後左右之「局，」動靜出入之勢，每有得與數學例證者。茲先述其概，後申其義：

例：太極拳

無極——太極｛陰、(＋)＝S——：陽（－）｝

有無相加而生太極，太極生陰陽。

●—○—◐—☯

無極生太極進行，兩儀判分。

即無—有—{陰 陽}—有—無

附：（著者解易素反舊說—太極生無極—而認爲無極生太極，係依據科學原則。惟限於本題，不能詳述。如有難者，深望討論。）

案數學上有無爲自然價值（Natural value）即無極歸眞太極歸陽之義。

原子與○之間介（Conpleying）亦即無極與太極之「分。」

「正」「負」數，即陰陽消長之「判」；「奇」「偶」數，即陰陽消長之「序；」

「加」「減」（乘除，）即陰陽消長之「息」；加減對稱，（正負對稱，）即陰陽調○，即由太極歸無極，是謂歸眞。

上述諸例，僅析其因子（因數）而言；茲進論其變化，探其局勢。

偶

奇+奇　$1+1=2$　積奇成偶，卽積陽生太極。

$1=1$　卽陰陽對稱。

奇−奇　$1-1=0$　積奇成無，卽陰陽對稱—由陽歸眞。

由上列各式，可知拳式之變，有類數學公式的推演；拳式各門之佈局，則如公式之順序；公式不同之順序，亦如拳局之各異；公式有一定結數，而拳局又何嘗無一定取勢？力由勢生，勢依局定，亦有若公式列數與結數之相互關係。

進而申之，三角幾何之理，與拳法相通之點亦夥。幾何學上之點線面體、可

喻爲長短拳式；各種圖案，又可比如拳式之術局；圖案中點線面體之交構，則有如拳術局勢之穿插；點線面體綜錯交構之數字關係，亦如各種手式之動作。圖說如後：

點　線　面　體

●　|　□　▣

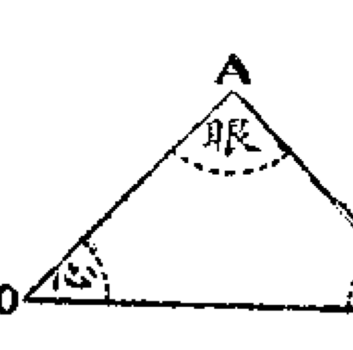
點比重心，（全局中心）線比拳路，面比掃打踢彈，體比局格。（進退迴旋之勢）

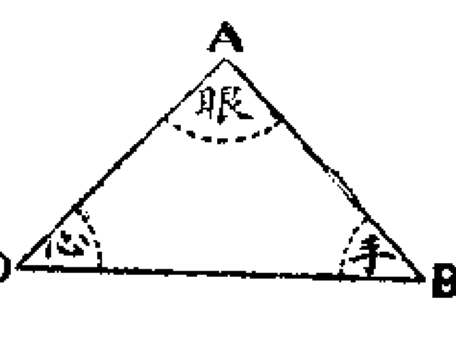
拳訣曰：「心眼手合一。」「心也眼也手也，考其方位，固各有不移之分寸。分而言之，則心一位也手一位也，眼一位也；合而言之，則心眼手一體也（一貫也）言其分位，則心一點也，手一點也，眼一點也。凡一拳式，首重心眼手之位分，而後及其運用。手隨眼，眼隨心，是其重心在心；而其運用則三位一體。縱而言之，則成三位一貫之「線」；橫而言之，拳式之變化，一手一臂一腿之運，則成「面」矣；

（如臂之橫打，腿之踢彈掃）積合全身各部之舒縮開闔，進退迴旋，則成「體」矣。

至若手式力量之增減，步法進退之分寸，身段騰挪閃轉開闔迴護之機宜，則更可得例於三角學上角度大小高低遠近之測取。幷圖說以明之：

圖一　示三角之式圖。

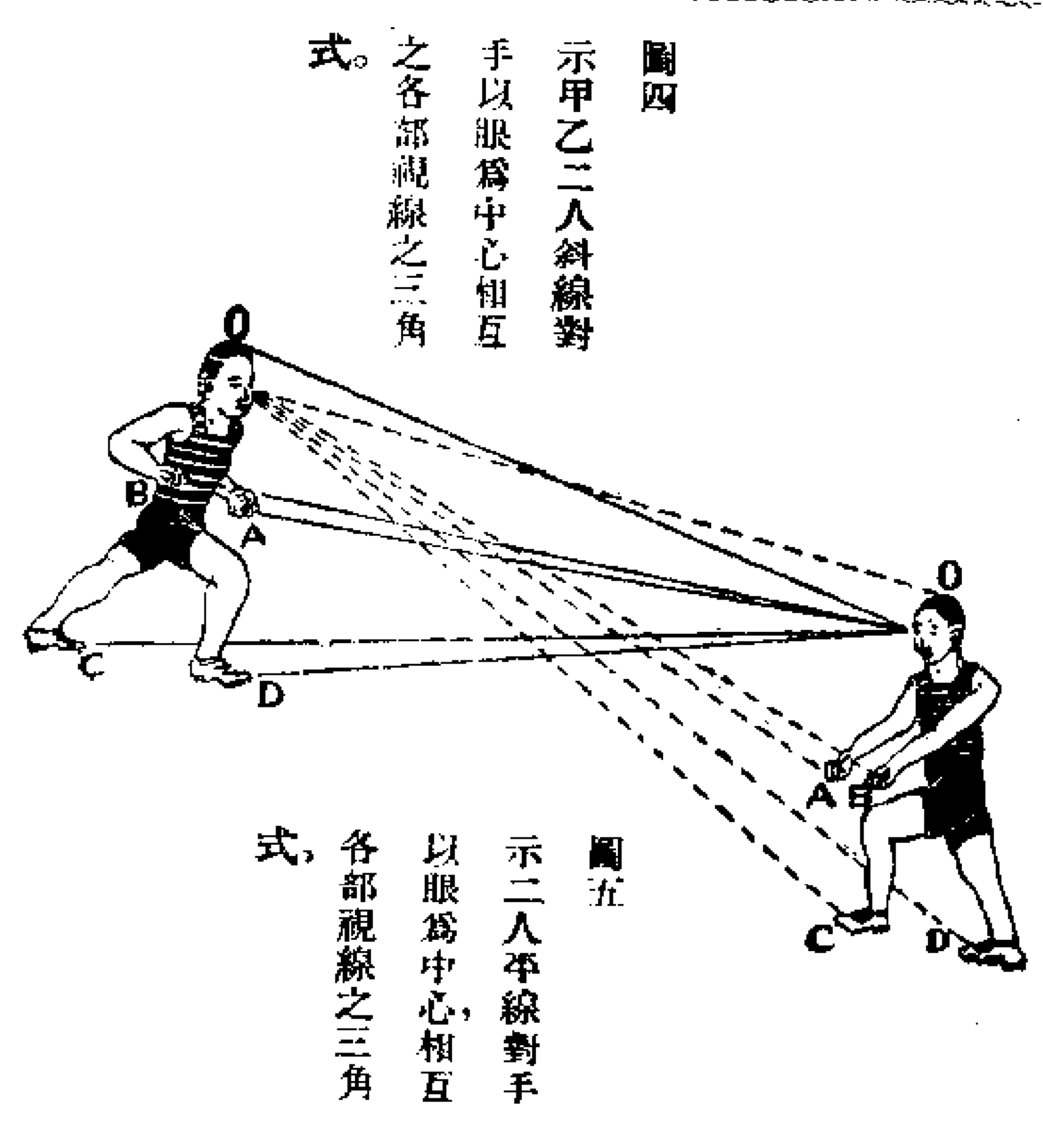




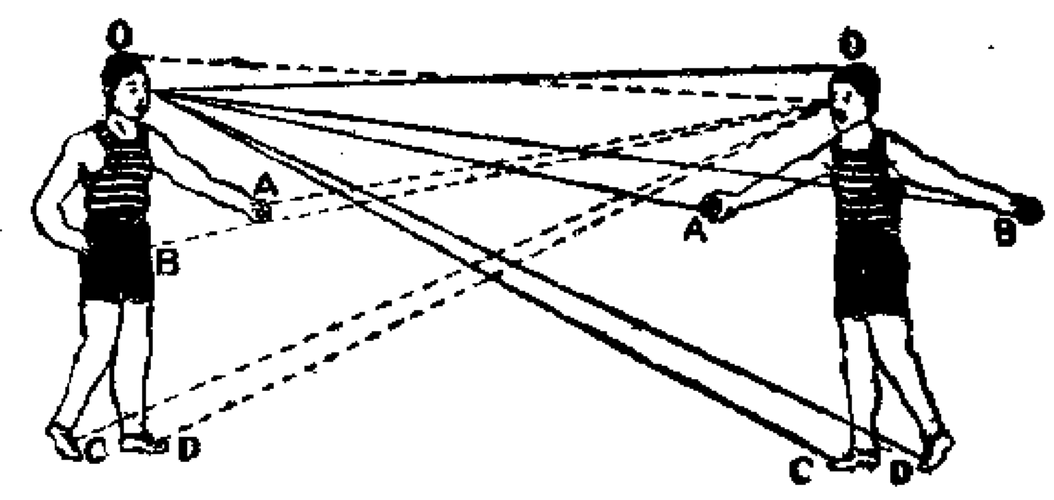
圖二　示心（O）眼（A）手（B）……位圖之三角形。

圖三　示身之重心點（O）與上A下A左E右E前F後F左上斜D左下斜D右上斜B右下斜B左平斜G右平斜G之三角式。

圖四 示甲乙二人斜線對手以眼為中心相互之各部視線之三角式。



圖五 示二人平線對手以眼為中心，相互各部視線之三角式，



從上圖看來，數字上之變化，類可因尋融會於武術之中。苟能神領意會，進而化之，擇數學上之定理一一應之，當可闢舊有之怪論，增武術之效能。是在有志此道者之努力！

第五節　軍事學之關係

我們在這外患憑陵，國威陵替的現代中國，只是口頭的主張「和平」，一是不能使帝國主義者戢其野心，而使國家地位不再墮落的。

準備未來的國際戰爭和消除反動勢力的國內戰爭，在全體國民都應有軍事的常識，受軍事的訓練，一旦有事，即可成健全軍人入伍應戰；而第一步，先要養成軍人的體格，軍人的精神。武術就是滿足這種要求的。古代治軍，用武術以訓練士兵，準備戰事，如戚繼光之作拳經，岳武穆之發明雙推手，其結果都有顯明的成績。到了現在，固然有許多進步的火器，似乎可以不必武術了；但是一

個衰弱的病夫，決不能參加戰事的；一個柔怯的弱者，也決不配稱做一個軍人的。因此，武術在軍事上，依然有存在的價值，而且有積極實施的需要。

按照軍隊之基本教練，不外使各個士兵，皆能養成整齊嚴肅之精神，强健有用之身體，故最初入伍之教育，卽以不動姿勢爲軍人基本的訓練。姿勢的目的，在統一衆心，涵養一致的精神，以爲練成軍紀嚴肅團結鞏固的軍隊之基礎。故要求程度，以精神爲主，以形勢爲客；而形勢之面眼足，上部爲主，其他爲客。徵之武術之基本教練，亦在靜定內心，鞏固堅强之意志。其要求程度，亦以精神爲主，形勢爲客。如五合：手與眼合，肩與腰合，身與步合，上與下合；而最要者，乃眼與心合。因心先欲殺敵，眼才注意，手才動作，肩腰才補助手的力量，而後進退左右上下以互相連屬。其最初興念的心。心是精神，所以是主；眼手身腰步之動作及一切外形的表現是形勢，所以是客。軍人各個教練之形勢方面，眼足上部爲主，其他爲客，武術亦同此義。習武術者，既以眼足上部爲主，故必先練眼習步法，活

動肩腰。

以上是武術與軍人基本教練之相互關係。

我們看到最初入伍者受基本教育之最簡單的立正實施的時候，先要求兩足跟在線上靠攏，並齊及兩足尖離開之度數，然後漸次及於腿部、腹部、胸部、背部、肩部、頭部，以至於口與眼，這與武術的基本教練「立定」須胸挺股直，兩足並攏，兩臂靠身直垂，身手與臂成直角，手心向下，指尖向前，兩目並視，歛著怒意，姿勢固實相同；至主要目的，則在立正姿勢，把精神分佈任何肢體百官，使各部都振作起來，準備動作也若合符節。

到了再進之教練—如班任教練，在教育上最注意之點，類若正步行進時，注意身體各部之關節柔軟，而不可凝固；脚之動作，不可偏倚；上體姿勢須嚴重；上部與下部之動作合爲一致，——設有因癖或關節凝固者，須補助以運動之跑步。——行進時，注意腰膝足關節之反關作用。故教育時，對於腰足各關節之

屈伸須圓滑，並趾骨反動之作用須熟習；而欲各關節柔軟，須隨時施行體操，以補助之。這種矯正改進的補助教育，最適宜合用，而易於奏效的，莫過武術。至持鎗教練時的整齊法，架鎗及取鎗法，散開法，衝鋒法，當然必須士兵都有活潑健全的身格，銳捷靈捷的頭腦，才能有忍苦耐勞的習尙，剛毅無畏的意志。武術也是推進這幾項的有效方法。或人說現在的戰鬬，有許多火器作工具；人身血肉之軀，無論如何强健，卽有賁育之力，何益於戰事！其實在戰爭緊張的時候，由遠地射擊而至兩軍肉搏，這時便昭著武術的功能。許多治軍者，曾說鎗彈去堅不如肉彈，因爲到逾越砲火線而衝鋒的時候，兩軍距離，近在咫尺，鎗彈的效力，差不多失去效用，便不得不用刺刀戰，在這時候，若一方面的士兵，能運用武術的力補助本能的力，而使武器缺乏，還可用本身力量搏戰決鬬，達到殺敵前進的最後目的，勝負自然劃分。其他如步哨偵探尖兵或少數部隊散卒遇見敵人時，那會武術的，必能臨之不驚，努力抵抗。這在事實上，理論上，都不容否認的。關於

士兵體魄的健全，意志的堅定，膽量的鎮靜，外表的威儀，在在與武術有密切的關係。我說這話的目的，原是希望現任軍人，或預備軍人，都能運用武術促進上述的條件。

附錄

尙武樓叢書提要

于右任先生題尙武樓三字記

尙武樓三字爲　總理所書，贈中華武術會者。　總理生平不習書，亦無暇習書，而其渾厚淵穆之氣，自入於古，所謂人書俱高也。中華全國運動會開會於杭州，因從吳志靑同志，手索來影印以贈得勝者；尤願　總理奮鬭精神，普及全國也。十九年黃花岡紀念日，于右任敬記。

吳志靑敬誌「尙武樓叢書」之顚末：

民國十一年，靑方在滬主持中華武術會，草創伊始，百感棘手，正於進退維谷間，適陳逆叛變，　總理蒙難來滬。當卽謁見於莫利愛路行邸，詳陳顚末，深得嘉許，勉以努力進展，培成革命勢力之組合；並賜題尙武樓三字，蓋會中正擬建

一樓而　總理預書其額，寓革命之成功，在建設之努力，意至深遠也。嗣後　總理返粵，而靑復追隨于右任先生，胡笠僧方叔平同志，轉戰河朔，更無暇晷以竟　總理之所企望。今者　總理上賓遺墨宛存，每閱此幅，不勝惘然，猶彷彿在滬行邸秋風蕭颯，繁星在天之夜，恭侍左右之時也。謹述顚末，聊慰追懷，終身矢守此物此志，編輯叢書繼續努力，貫澈　總理之遺志，與日月同不朽，

民國十八年六月三日吳志靑敬誌，

尙武樓叢書編輯提要：

一、武術自有史以來，爲人生自衞之技能。蓋人類初生，與羣動同穴，飛不如禽，走不如獸，其自衞者，豈徒智哉，亦有其技矣。合羣鬬之經驗，師鳥獸之特長，以長百物而雄醜類，武術於是乎應運而興。弓矢出，戈矛成，蓋後世聖人製之以補武術之不逮，非械鬬起而後有武術也。考當時武術本諸自衞，出於環境自然之需要，與　總理知難行易說不知亦能行之說合也。嬗遞後世，亦不乏求知之士、

惜乎偏於一門一派，未能將整個國術的理論，作有統系的整理，傳諸後世。降至中代，雖英雄豪傑迭興不替，但各挾其能，逞强恃勇，遂引起派別之鬭門戶之爭，恰爲不幸。降及近代，此風稍殺，而亦因此而衰落，一蹶不振，其所存者，大半爲餬口計，流落江湖鬻藝而已，何暇研究理論哉！現今國家正熱烈的提倡體育，故今年在杭州開全國運動會，明年國府更擬撥款五十萬，籌備舉行大規模之全國運動會於首都中山陵。如此提倡體育，上行下效，將來普及全國民衆，計日可待也。

二、攷民族之進展：一國之民族，有一國之特性。如大和魂之民族，有其所謂武士道，又如盎格魯撒克遜民族，亦有其擊劍。無論世界潮流至如何程度，其國民之特性，依然保持固有之精神，而發揮光大之。一方面吸收世界文明，提倡田徑賽與球類各運動，以期同登國際之舞臺；一方面保存原有技能，與時俱進，不若我國有畸重畸輕之弊。

三、國術向乏理論，趨重技能，在不知不覺之中循行數千年，今欲於二十世紀而欲與有理論有統系有方法有條理之科學競爭，此猶如牛車之與汽車，其有不落伍者幾希。方今不提倡國術則已；苟言提倡，宜首先整理國術的整個理論，改進技術，決定方針，以期達到國術科學化與團體化。若本叢書者，即希達上項之目的也。茲列叢書各編目次於左：

第七章 國術與各科學之關係

第二編 國術實驗教材

第一章 少林正宗

十八羅漢達摩師之十八法也 練步拳即少林五拳之一龍拳是也

第三編 國術實驗教材

第一章 武當正宗

第四編 國術實驗教材

第一章 趙門拳法 查拳 滑拳 紅拳 炮拳

第五編 國術實驗教材

第一章 岳拳門法 順步法 拗步拳 三門拳 四門拳 五官拳

六合拳 七星拳 聯成拳

第六編 國術實驗教材

第一章　刀　鑿戰刀

第二章　劍　七星劍

第七編　國術實驗教材

第一章　槍　梨花槍

第二章　棍　杜家棍

第八編　國術實驗教材

第一章　其他各種拳法　彈腿　工力拳　螳螂拳　通臂拳　八極拳　劈挂拳　撥脚拳　佛家拳　空門拳　指拳

第九編　科學化的國術教材

第一章　科化學的國術　中國新體操

第十編　教育遊戲教材

第一章　教育遊戲　疊羅漢與團體遊戲

以上各編爲研究國術一貫的體系，而融化各門宗派，並按年排定次序之先後，俾學者循序漸進，練步拳共計三十六式，而手法簡單，便於初學，適於初級小學，岳氏聯拳共計三十二式，手法略似繁複，用於高級小學，工力拳共計三十六式，動作稍見複雜，用於初中。炮拳爲趙門長拳，共七十二式，用於高中恰合。若大學或專門，再授以太極拳，以養其氣，在此十六年中，各門宗派拳法和理論，略窺門徑，再授其槍棍刀劍諸法，則我國國術之精神，庶乎盡於此矣。倘能訪謁名師，深求造就，當爲國術之全材。不敏管見所及，敢大發宏願，不揣冒昧，集合同志，編輯叢書，聊作拋磚引玉之計。海內 國術同志，加以指正，幸甚！

本叢書編輯各種國術實驗教材，依教育之程序，分章分節分段分式，每式附以術名，用法，圖說，術解，式定名詞，法釋本體，圖明動作，說解意義，解敘應用，使學者對於學理與方法，一目了然。

各式均有口令，原爲初學便利起見，習熟後可由簡入繁，一氣呵成，以不違

古人定法，及近代教育程序為原則。

假定行拳方位，為初學便於記憶，練熟後則不拘任何方向均可。

所定術名，或便於句讀，或切於實用，或想像形式以定之。考我國武術名詞，各家各派，分歧不同，各套動作同而名詞異者，蓋數見不鮮。此為深中祕密之害，實武術界一大缺點，尚希　國術同志，急起共同整理之，則國術前途，必能放一異彩也。